

Röda Korset Åboland

Punainen Risti Turunmaa

Medlemstidning 2026 | Jäsenlehti 2026



Förändrade hjälpbehov
påverkar verksamheten

Liikkuvassa Terveyspisteessä
on aikaa kuunnella

Unga behöver både digital
hjälp och mänsklig närvaro

Innehåll

- 02 Redaktionens hälsning: Förändrade hjälpbehov och nya sätt att hjälpa
- 03 Ordförandes hälsning: Snart är det sommar och stämma i Rovaniemi
- 04 Puheenjohtajan tervehdys: Kohti kesää ja Rovaniemen yleiskokousta
- 05 Förändrade hjälpbehov kräver nya sätt att hjälpa
- 09 Ordinarie stämma i Rovaniemi - Yleiskokous Rovaniemellä
- 10 Yhdessä yli sukupolvien
- 11 Är det lättare att hjälpa någon annan än den mest utsatta?
- 12 Kohtaamisia ja aikaa kuunnella liikkuvassa terveystieteessä
- 16 Vad är en hälsopunkt? - Mikä on terveystiete?
- 17 **Hitis fick en egen hälsopunkt**
- 18 **Reflektioner om hälsopunkten som verksamhet**
- 19 Hunger efter förändring i mathjälpen
- 21 Ruoka-apu vastaa lisääntyvään hätään Suomessa ja Turunmaalla
- 22 Valmius on jokapäiväistä arjen toimintaa
- 23 Stormigt scenario när frivilliga övade beredskap i Dalsbruk och Pargas
- 24 Avun Ketju -harjoituksessa varauduttiin syysmyrskyihin
- 26 Tillsammans tryggar vi vardagen – också när den inte är vardag
- 27 Ensamhetsbarometern 2026: Ensamheten har ökat
- 29 Nätet som en del av vardagens hjälpinsatser
- 31 Gruppverksamhet väckte stort intresse bland studerande i Åbo
- 32 Nytank präglar Åbo svenska avdelning
- 33 Kaikki on Västanfjärdissä vähän paremmin
- 35 Året som gått i bilder
- 37 Smidigare avdelningsarbete med praktiska kliniker
- 37 Käytännön klinikat helpottavat osastotyötä
- 38 Välkommen med att hjälpa!
- 39 **Avdelningarna fick nya hemsidor**
- 39 **Intressanta hjälpuppdrag, utbildningar och grupper i Röda Korsets frivilligverktyg**

Bild: Frans Uggeldahl



En del av redaktionen funderade på idéer till artiklar i februari 2025.

Redaktionens hälsning

Förändrade hjälpbehov och nya sätt att hjälpa

Bästa medlem!

Tack för att du är med i Finlands Röda Kors! Ditt medlemskap är viktigt för organisationen och kan också ses som ett ställningstagande för humanitet och hjälpvilja.

Röda Korsets uppgift är att hjälpa dem som är de mest utsatta, oberoende bakgrund, etnicitet, ålder eller kön. Inom Finlands Röda Kors pågår just nu en process med syfte att förnya verksamhetsformerna så att de bättre möter de behov av hjälp som finns i vårt samhälle. Som organisation måste vi kunna se kritiskt på vår egen verksamhet för att göra den så bra som möjligt.

I det här numret av Åbolands distrikts medlemstidning behandlar vi de förändrade behoven av hjälp i vårt samhälle. Vi har också velat presentera sådana – kanske lite nyare - verksamhetsformer som i vårt tycke bra motsvarar dagens hjälpbehov och hjälpbehoven i framtiden.

Vi hoppas att du som läsare genom denna tidning känner att du är en del av ett viktigt hjälparbete. Tack för att du är med. Tillsammans fortsätter vi hjälpa de mest utsatta!

Redaktionsgruppen

Fia Saaristo

Jaana Rosenblad

Juha Lindström

Röda Korset Åboland | Punainen Risti Turunmaa

En tidning för rödakorsmedlemmar i avdelningar inom Åboland.

Pärmbild: Tina Gustafsson och Jaana Rosenblad hoppas många ortsbor hittar till den nya hälsopunkten i Hitis.

Fotograf: Fia Saaristo

Redaktion: Fia Saaristo, Jaana Rosenblad & Juha Lindström
Finlands Röda Kors Åbolands distrikt,
Universitetsgatan 37 A 66-67, 20100 Åbo, 020 701 2500,
aboland@redcross.fi

Ansvarig redaktör: Annalena Sjöblom, 0400 838 675,
annalena.sjoblom@redcross.fi



rodakorset.fi/aboland
punainenristi.fi/turunmaa



Finland Röda Kors Åbolands Distrikt
Turunmaan piiri



@frkaboland



020 701 2500



aboland@redcross.fi
fornamn.efternamn@redcross.fi



Painotalo Painola
www.painola.fi

Ordförandes hälsning

Snart är det sommar och stämma i Rovaniemi

Text Kenneth Nygård | Bild Fia Saaristo

Det verkar som om våren kommit tidigt i år. Det kalla vintervädret är åtminstone då detta skrivs ett minne blott och vi går mot allt ljusare dagar. Förberedelserna inför stämman i Rovaniemi är i full gång och för närvarande är det högaktuellt att kommentera förslaget till nästa verksamhetsstrategi och modellerna för hur Röda Korset kunde vara organiserat i framtiden.

Just nu kan vi tydligt se hur årstiderna växlar. Vår omgivning förändras också då åren går. Därför är det viktigt att emellanåt stanna upp och fråga sig, om vi idag inom Röda Korset koncentrerar oss på rätta saker. Ligger tyngdpunkten där den borde ligga? Därför är en granskning av verksamhetsstrategin vart tredje år viktig.

Då en verksamhetsstrategi uppgörs så finns många aspekter att beakta. Världen har under de senaste åren blivit allt mer orolig. Tyvärr är dessa problem orsakade av människan. Finlands ekonomi är också ansträngd och arbetslöshetssiffrorna är de högsta i Europa. De här problemen påverkar helt konkret många personer i vår närmiljö. Naturkatastroferna verkar inte att överskrida nyhetströskeln, men har de försvunnit? Röda Korset kan inte och skall inte heller kunna lösa alla problem, men vi skall försöka dra vårt strå till stacken.

En uppgift som Röda Korset har, är att stöda och hjälpa myndigheterna. Vi skall gärna fylla upp där myndigheternas resurser inte räcker till och där det finns otillräckligt stöd. Samarbetet med myndigheterna är viktigt, men hur tätt kan samarbetet vara? Vi måste komma ihåg att Röda Korset fungerar opartiskt, neutralt och självständigt. Röda Korset måste under alla omständigheter kunna upprätthålla sitt hos allmänheten goda rykte som en neutral och respekterad organisation.

Åboland distrikt firade ifjol sitt 90-årsjubileum. Det är en aktningvärd ålder. I Finland grundades det första distriktet på försök redan år 1928. Åbolands distrikt grundades litet senare. Världen har dock förändrats mycket under 90 år. Därför är det nog klokt att granska om Röda Korsets nuvarande struktur är den bästa för verksamheten också idag.

För rödakorsaren ser verkligheten olika ut i större städer och på mindre orter, i norr och i söder. Livet är lokalt. Röda Korset måste kunna hjälpa i alla dessa miljöer. Organisationen måste vara uppbyggd så att uppdrag



KENNETH NYGÅRD

Ordförande

Finlands Röda Kors Åbolands distrikt

get kan genomföras lokalt. Samtidigt har Finlands Röda Kors också ett större uppdrag som en del av en internationell organisation. De tre organisationsmodellerna som presenterats som diskussionsunderlag, svarar på olika sätt på frågan om hur Röda Korset på bästa sätt kan fylla sitt uppdrag. Jag hoppas att du redan hunnit kommentera modellerna.

Tre år går fort. Jag tycker att det inte har gått någon lång tid sedan rödakorsare träffades på stämman i Joensuu. Nu är det inom kort dags för stämman i Rovaniemi. Där kommer det att fattas många viktiga beslut. Jag hoppas att vi träffas där!

Kenneth

Puheenjohtajan tervehdys

Kohti kesää ja Rovaniemen yleiskokousta

Teksti Kenneth Nygård, käännös Juha Lindström

Näyttää siltä, että kevät on tullut tänä vuonna aikaisin. Kylmä talvisää on tätä kirjoitettaessa ainakin toistaiseksi vain muisto, ja kuljemme kohti yhä valoisampia päiviä. Valmistelut Rovaniemellä pidettävää yleiskokousta varten ovat täydessä vauhdissa. Tällä hetkellä onkin ajankohtaista kommentoida ehdotusta seuraavaksi toimintalinjaukseksi sekä malleja siitä, miten Punainen Risti voisi olla järjestäytynyt tulevaisuudessa.

Juuri nyt voimme nähdä selvästi vuodenaikojen vaihtumisen. Myös ympäristömme muuttuu vuosien kuluessa. Siksi on tärkeää välillä pysähtyä kysymään, keskitymmekö me Punaisessa Ristissä tänään oikeisiin asioihin. Onko painopiste siellä, missä sen kuuluisi olla? Tämän vuoksi toimintalinjauksen tarkastelu kolmen välein on tärkeää.

Toimintalinjausta laadittaessa on otettava huomioon monia eri näkökohtia. Maailma on muuttunut viime vuosina yhä levottomammaksi. Valitettavasti nämä ongelmat ovat ihmisen aiheuttamia. Myös Suomen talous on tiukilla, ja työttömyysluvut ovat Euroopan korkeimpia. Nämä ongelmat vaikuttavat hyvin konkreettisesti moniin ihmisiin lähiympäristössämme. Luonnonkatastrofit eivät tunnu enää ylittävän uutiskynnystä, mutta ovatko ne kadonneet? Punainen Risti ei voi, eikä sen pidäkään pystyä ratkaisemaan kaikkia ongelmia, mutta meidän on yritettävä kantaa kortemme kekoon.

Yksi Punaisen Ristin tehtävistä on tukea ja auttaa viranomaisia. Meidän tulee täyttää aukkoja siellä, missä viranomaisten resurssit eivät riitä ja missä tuki on puutteellista. Yhteistyö viranomaisten kanssa on tärkeää,

mutta kuinka tiivistä se voi olla? Meidän on muistettava, että Punainen Risti toimii puolueettomasti, neutraalisti ja itsenäisesti. Järjestön on voitava kaikissa olosuhteissa säilyttää suuren yleisön silmissä hyvä maineensa neutraalina ja arvostettuna toimijana.

Turunmaan piiri juhli viime vuonna 90-vuotista taivaltaan. Se on kunnioitettava ikä. Suomen ensimmäinen piiri perustettiin kokeiluna jo vuonna 1928, ja Turunmaan piiri perustettiin hieman myöhemmin. Maailma on kuitenkin muuttunut paljon 90 vuodessa. Siksi onkin viisasta tarkastella, onko Punaisen Ristin nykyinen rakenne paras mahdollinen toiminnalle myös tänä päivänä.

Punaisen Ristin vapaaehtoiselle todellisuus näyttää erilaiselta suurissa kaupungeissa ja pienillä paikkakunnilla, pohjoisessa ja etelässä. Elämä on paikallista. Punaisen Ristin on pystyttävä auttamaan kaikissa näissä ympäristöissä. Järjestö on rakennettava niin, että tehtävämme voidaan toteuttaa paikallisesti. Samaan aikaan Suomen Punaisella Ristillä on myös laajempi tehtävä osana kansainvälistä liikettä. Keskustelun pohjaksi esitetyt kolme organisaatiomallia vastaavat kukin omalla tavallaan kysymyksen siitä, miten Punainen Risti parhaiten täyttää tehtävänsä. Toivon, että olet jo ehtinyt kommentoida malleja.

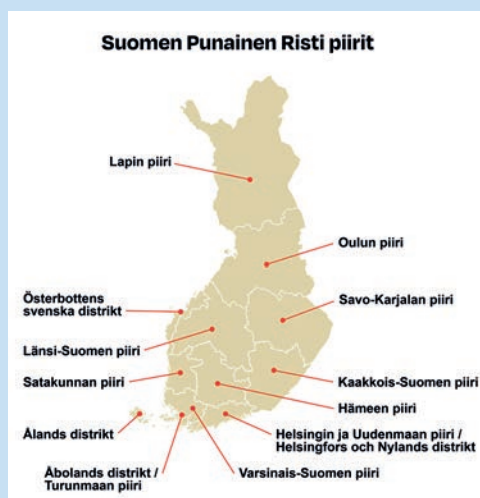
Kolme vuotta kuluu nopeasti. Minusta tuntuu, ettei siitä ole kauan, kun Punaisen Ristin jäsenet kohtasivat Joensuun yleiskokouksessa. Pian on jo Rovaniemen kokouksen aika. Siellä tullaan tekemään monia tärkeitä päätöksiä. Toivon, että tapamme siellä!

Kenneth

Åbolands distrikt – Vi hjälper i Åbolands skärgård och ute i världen

Åbolands distrikt är ett av 12 distrikt inom Finlands Röda Kors. Åbolands distrikt är ett tvåspråkigt distrikt med verksamhet i Åbo, Kimitoön och Pargas. Åbolands distrikt har ca 1600 medlemmar uppdelade på 10 lokala avdelningar. Avdelningarna ansvarar för hjälpverksamheten på sina respektive orter.

Åbolands distrikts kontor finns på Universitetsgatan 37 A i Åbo. Personalen på distriktet stöder medlemmar, frivilliga och avdelningarna med administrativa frågor och utbildning samt expertis inom organisationsfrågor, social verksamhet, hälsofrämjande verksamhet.



Turunmaan piiri – Autamme Turunmaan saaristossa ja maailmalla

Turunmaan piiri on yksi Suomen Punaisen Ristin 12 piiristä. Kaksikielisellä piirillä on toimintaa Turussa, Kemiönsaarella ja Paraisilla. Piirin kymmenessä paikallisosastossa on noin 1600 jäsentä. Osastot vastaavat omilla paikkakunnillaan avustustoiminnasta.

Piiritoimisto on Turussa osoitteessa Yliopistonkatu 37 A. Piiritoimiston henkilökunta auttaa jäseniä, vapaaehtoisia ja osastoja hallinnollisissa asioissa ja koulutuksissa sekä asiantuntijoina sosiaalitoiminnassa, järjestöasioissa ja terveyden edistämiseen liittyviä kysymyksissä.



Förändrade hjälpbehov kräver nya sätt att hjälpa

Text & bild Fia Saaristo | Illustration Finlands Röda Kors

När Finlands Röda Kors höll sin förra ordinarie stämma, sommaren 2023, gjordes ett beslut att under stämmoperioden diskutera de föränderliga hjälpbehoven. Under hela stämmoperioden sedan dess har det inom Finlands Röda Kors förts diskussioner och gjorts utredningar för att organisationen bättre skall kunna hjälpa där hjälpen verkligen behövs. Riktlinjer baserade på alla dessa diskussioner skall behandlas på årets ordinarie stämma i Rovaniemi.

I mars ordnades en diskussion där frivilliga från Åbolands distrikt kunde ge sina synpunkter om förslaget till ny verksamhetsstrategi.



Under stämmoperioden har många frivilliga tagit del av diskussioner kring hjälpbehov och funderat hur vi bäst kan anpassa vår verksamhet så att hjälpen når de som behöver den. Finlands Röda Kors uppgift är att hjälpa de mest utsatta. För att få tydlighet i vad detta kunde betyda gjorde Finlands Röda Kors i samarbete med Yrkeshögskolan Diakonia hösten 2025 en utredning om de föränderliga hjälpbehoven. Också i många avdelningar genomfördes åren 2024 och 2025 diskussioner om vem som kunde vara de som behöver hjälp mest.

I utredningen *De föränderliga hjälpbehoven – sammanfattning av lägesbilden*, som gjorts i samarbete med Finlands Röda Kors och Yrkeshögskolan Diakonia, framgår att problemen och ojämlikheten i samhället ökat och kommer att fortsätta göra det. De största hjälpbehoven uppstår enligt rapporten till följd av social utestängning, minskat offentligt stöd på speciellt mindre orter, en förändrad ålders- och försörjningsstruktur samt fattigdom.

Ökade levnadskostnader, indragningar i bidrag samt arbetslöshet har lett till att fattigdomen ökar i Finland. Allt fler tyr sig till mathjälp av Röda Korset eller andra organisationer. Fattigdomen påverkar också folkhälsan, eftersom fattigdom kan föra med sig en försämrad både fysisk och psykisk hälsa samt sämre sociala nätverk.

Den åldrande befolkningen kommer enligt utredningen att kräva stora hjälpinsatser. Fram till 2040-talet fördubblas antalet 85 år fyllda. En äldre befolkning behöver stödtjänster för vardagssysslor och olika typer av sociala aktiviteter.

Också skillnader i olika områden i landet påverkar vilken hjälp som behövs och hur den kan erbjudas. Till större städer flyttar många unga, invandrare och högre utbildade. Ökade bostadspriser och bostadsområdets sociala differentiering försvagar enligt rapporten städernas sociala hållbarhet. Samtidigt finns områden på glesbygden där stödtjänster skärs in och den yngre befolkningen blir allt mindre.





I rapporten konstateras att:

I den framtida hjälpverksamheten är behovet av regional och lokal organisationsverksamhet stort. För att tillräcklig hjälp skall kunna garanteras, behöver organisationen yngre frivilliga än nu för hjälpverksamheten, eftersom hjälparna i och med att de åldras småningom kommer att vara de som behöver få hjälp.

VERKSAMHET PÅ NYA SÄTT

För att kunna svara på dessa nyare utmaningar såsom utanförskap, fattigdom och regionala skillnader, behöver Finlands Röda Kors se över sina sätt att agera. Målet är och förblir att hjälpa de mest utsatta, men sätten att hjälpa kan förnyas

i och med att behovet av hjälp kan se annorlunda ut i framtiden.

Som lösningar på de förändrade hjälpbehoven föreslår utredningen av FRK och Yrkehögskolan Diakonia bland annat en större satsning på unga frivilliga, stor fokus på lokal verksamhet samt utnyttjande av digitala kanaler i hjälpverksamheten. Också i detta nummer av medlemstidningen presenteras lite nyare verksamhetsmodeller, som svarar på de förändrade hjälpbehoven.

NYA STRATEGISKA MÅL FÖR ÅREN 2027-2029

Som följd av stämmobeslutet 2023, olika utredningar samt diskussioner inom distrikten och avdelningarna har nya strategiska mål föreslagits för följande stämoperiod, alltså åren 2027-2029.

Det nya förslaget till verksamhetsstrategi tar fasta på de förändrade hjälpbehoven och föreslår verksamhetsmodeller baserade på utredningarna och diskussionerna. Tanken är att ge större fokus på de sätten att hjälpa, som bäst tar i beaktande framtidens hjälpbehov. Förutom tyngdpunkter vid lokal hjälpverksamhet, frivillighet och de mest utsatta har verksamhetsstrategin också ett klart fokus på beredskapsverksamhet.

För åren 2027-2029 föreslås fem löften för organisationen att förbinda sig till:

- Löfte 1: Hjälpen är lätt att hitta och få
- Löfte 2: Att fungera som frivillig är viktigt och nödvändigt
- Löfte 3: All vår verksamhet svarar mot hjälpbehoven
- Löfte 4: Den lokala verksamheten är stark och partnerskapen fungerande
- Löfte 5: De humanitära principerna syns på alla nivåer



POSITIVT PERSPEKTIV

Även om mycket i dagens samhälle känns tungt vill man inom Finlands Röda Kors lyfta fram också positiva saker. Verksamhetsstrategin har därför tre ledstjärnor:

- Att hjälpa skapar glädje
- Beredskap inger hopp
- Humanitet bygger förtroende

Alla medlemmar, frivilliga och grupper inom Finlands Röda Kors har fått ta ställning och säga sin åsikt om förslaget till ny verksamhetsstrategi, som också innehåller förslag till organisationens nya organiseringsmodell. Medlemmar har kunnat delta genom olika diskussionstillfällen samt genom enkäter och nätdiskussioner.

Under våren samlas alla synpunkter ihop och på ordinarie stämman i Rovaniemi i juni kommer stämmodelegaterna att kunna slå fast vilka riktlinjer som gäller under de kommande tre åren.

MED SIKTE PÅ FRAMTIDEN

Arbetet i distrikten och avdelningarna tar egentligen vid först efter att stämmobesluten har fattats. Under åren 2027-2029 kommer besluten att implementeras, till en början i form av pilotprojekt, senare som mer permanenta lösningar.

En stark och pålitlig organisation behöver leva och förändras med tiden. Därför är det viktigt att vi inom Finlands Röda Kors regelbundet ser över verksamheten och funderar vilka hjälpformer som behövs och hur vi bäst kan hjälpa. Ibland kan det vara frågan om mindre ändringar, ibland större.

Det viktiga är fortsättningsvis att Finlands Röda Kors är en organisation där de som behöver hjälp får den och de som är frivilliga i verksamheten trivs och upplever att de kan hjälpa. Hjälpbehovet i framtiden kommer knappast att bli mindre.

Som källor har använts:

*Utkast till verksamhetsstrategi 2027-2029
(Finlands Röda Kors)*

*Utredningen De föränderliga hjälpbehoven
– sammanfattning av lägesbilden av Sakari Kainulainen, Johan Zitting, Henna Harju & Nina Antipin, Oktober 2025*


Mera om förändringsprocessen:

frivilliginfo.rodakorset.fi/roda-korset-fornyas/



Ordinarie stämman ordnas i Lappia-huset som är ritat av Alvar Aalto. På bilden frivilliga från Napapiirin osasto.

Yleiskokouksen päänyttämönä toimii Alvar Aallon suunnittelema Lappia-talo. Kuvassa Napapiirin osaston vapaaehtoisia.



Ordinarie stämma i Rovaniemi

Yleiskokous Rovaniemellä

6-7.6.2026

Stämman är det högsta beslutsfattande organet inom Finlands Röda Kors och i juni blir det ordinarie stämma i Rovaniemi. Där kommer representanter från alla avdelningar och distrikt att träffas för att fatta beslut om hur Finlands Röda Kors skall se ut i framtiden.

Stämman sammankommer vart tredje år så nu fastställs riktlinjer för perioden 2027-2029. På stämman görs också personval.

Förutom de formella mötesärendena är stämman ett ställe för medlemmar, frivilliga och anställda att träffas, umgås, lära sig nytt och ta del av intressanta diskussioner. Också kulturprogram brukar erbjudas.

På stämman premieras också de frivilliga som i år blivit beviljade Finlands Röda Kors förtjänstmedalj i guld eller silver.

Yleiskokous on Suomen Punaisen Ristin ylin päättävä elin ja kesäkuussa kokoonnumme yleiskokoukseen Rovaniemelle. Yleiskokouksessa kaikkien osastojen ja piirien edustajat kokoontuvat päättämään järjestön suunnasta. Kokouksessa käsitellään myös henkilövalintoja.

Yleiskokous järjestetään joka kolmas vuosi. Näin ollen Rovaniemellä asetetaan suuntaviivat vuosille 2027-2029.

Virallisten kokousasioiden lisäksi yleiskokous on paikka tavata uusia ja vanhoja tuttuja, oppia uutta ja ottaa osaa keskusteluihin ja kulttuurielämyksiin. Yleiskokouksessa huomioidaan myös ne jäsenet, joille on myönnetty tänä vuonna kultainen tai hopeinen ansiomitali.

Yhdessä yli sukupolvien

Teksti Leena Suurpää

Punaisen Ristin vahvuus on ihmisissä. Eri-ikäisissä, erilaisista taustoista tulevista vapaaehtoisissa, jotka kohtaavat ja auttavat ihmisiä heidän arjessaan. Elämme ajassa, jossa tulevaisuus on yhä vaikeammin ennakoitavissa ja kriisit kietoutuvat toisiinsa. Juuri siksi yhdessä tekeminen ja kyky kohdata myös ennalta arvaamaton luovat toivoa ja turvaa.

Järjestön elinvoima syntyy sukupolvien vuoropuhelusta ja nuorten toimijuudesta. Nuoret eivät ole vain tulevaisuuden auttajia, vaan tämän päivän tekijöitä ja uudistajia. Kun uudet ideat sekä erilaiset elämäntilanteet ja kokemukset kohtaavat, vahvistuu myös kykymme varautua kriiseihin.

Avun tarve on yhä useammin monimuotoista: yksinäisyys, taloudellinen epävarmuus, mielenterveyden haasteet ja epäluottamus huomiseen kulkevat rinnakkain. Avun muuttuviin tarpeisiin vastaamisessa moninainen ja monikielinen auttajayhteisö on ratkaisevan tärkeä. Kun apu on saatavilla ja ihmiset kokevat tulevansa ymmärretyiksi, Punainen Risti nähdään luotettavana ja turvallisenä toimijana.

Arvaamattoman tulevaisuuden edessä toivo ei synny niinkään epävarmuuden poistamisesta vaan luottamuksesta ja yhteydestä toisiin ihmisiin. Nuorten usko maailman tulevaisuuteen on heikentynyt selvästi viime vuosina. Yhteinen toiminta voi kääntää huolet voimavaraksi ja muistuttaa, ettei kukaan kannata tulevaisuuden epävarmuutta yksin.

Paikallisyhteisöjä vahvistamalla olemme valmiimpia kohtaamaan myös sen, mitä emme vielä osaa ennakoita. Kiitos teille vapaaehtoisille, jotka rakennatte inhimillistä yhteisöllisyyttä joka päivä!



LEENA SUURPÄÄ

*Hyvinvointi- ja järjestökehitysjohtaja,
Suomen Punainen Risti*

Är det lättare att hjälpa någon annan än den mest utsatta?

Text Annalena Sjöblom | Bild Janne Bergman

Jag tänker ofta på hur lätt det är att kliva in i rollen som hjälpare när något händer. När larmet går, när en kris uppstår, när någon behöver stöd nu – då reagerar vi nästan instinktivt. Många av våra frivilliga i Åboland beskriver samma sak: ”När det väl gäller, då är det bara att göra.” Då är det lätt att se hjälpbehovet och lika lätt att svara på det.

Men så finns det en annan sorts utsatthet. Den som inte syns lika tydligt. Den som inte kommer med sirener, blåljus eller rubriker. Den som finns i tystnaden hos en ensam äldre, i oron hos en ungdom som inte vågar berätta hur hen mår, eller i grannen som alltid säger att ”allt är bra” fast det kanske inte är det.

Forskning visar att vi människor är snabbare att agera i akuta situationer än i långvariga, komplexa problem. Det handlar inte om att vi bryr oss mindre – utan om att det kräver något annat av oss. Det kräver tid. Närvaro. Mod att stanna kvar fast vi inte vet vad vi ska säga. Och kanske också mod att se vår egen sårbarhet speglas i någon annan.

Så hur är det då med den bostadslösa, smutsiga, kanske ofräscha personen i matkön... hen som kan vara svårare att bemöta, möta med blicken eller sitta intill. Varför är det så?

Jag har själv känt det där. Hur lätt det är att organisera en insats, hålla en utbildning eller koordinera frivilliga – och hur mycket svårare det kan vara att ringa det där samtalet till någon jag vet har det tufft just nu. Det är nästan som om det är enklare att hjälpa ”nå-

” När vi vågar möta utsatthet – både andras och vår egen – bygger vi ett samhälle där ingen lämnas ensam.



ANNALENA SJÖBLOM

Verksamhetsledare och beredskapschef
i Åbolands distrikt,
tfn 0400 838 675,
annalena.sjoblom@redcross.fi

gon” än att hjälpa den som står nära, eller den som är allra mest utsatt. Kanske är det också lättare att hjälpa någon som liknar oss själva än någon vars livssituation skiljer sig från vår. Det kan handla om kultur, ekonomisk ställning, ålder eller livssituation.

Men just därför finns Röda Korset. Våra grundprinciper ger oss något att hålla i när det känns svårt. Humaniteten påminner oss om varför vi gör det här. Opartiskheten hjälper oss att möta människor utan att döma. Och frivilligheten ger oss friheten att agera, även när vi inte har alla svar. Frågan är: kan vi tillämpa detta i vardagen? Kan vi lyfta oss ur våra egna rädslor, vår bekvämlighetszon eller våra fördomar?

I Åboland ser vi hur behoven förändras. Ensamheten ökar. Vi har fler besökare i mathjälpen. Fler unga söker stöd. Kommunerna efterfrågar frivilliga i beredskapsuppdrag. Det betyder att vi behöver fler som vågar ta det där lilla steget – inte bara när krisen är akut, utan också när utsattheten är tyst och långvarig.

Kanske är det inte meningen att det ska vara lätt. Kanske är det just i det svåra som hjälpens verkliga kraft finns. När vi vågar möta utsatthet – både andras och vår egen – bygger vi ett samhälle där ingen lämnas ensam.

Och det är precis det vi gör här i Åboland. Tillsammans.



Liikkuva terveystieteiden auttaa asiakkaita
Turun Varissuolla joka toinen maanantai.

Kohtaamisia ja aikaa kuunnella liikkuvassa terveyspisteessä

Teksti & kuva Fia Saaristo

Suomen Punaisen Ristin Turun osaston Liikkuva Terveyspiste
vie avun ja läsnäolon sinne, missä ihmiset ovat.

FIN RUV-540



Liikkuvan Terveyspisteen matkailuauto on tilanteen mukaan Terveyspiste tai kohtaamispaikka.

Maanantai-iltapäivän tiikusade ei näytä hidastavan kävijöitä Varissuon kirjaston edessä. Punaisen Ristin lippu lepattaa tuulessa, ja pienestä retkeilyautosta muodostuu hiljalleen lämmin ja rauhallinen kohtaamispaikka. Tähän Suomen Punaisen Ristin Turun osaston Liikkuvaan Terveyspisteeseen voi tulla kuka tahansa ilman ajanvarausta. Terveyspisteen palvelut ovat ilmaisia ja täällä toimivilla vapaaehtoisilla on aikaa kuunnella.

”Tämän toiminnan tarkoitus on tulla ihmisten lähelle”, kertoo vapaaehtoinen **Nina Vuorio**, joka on ollut mukana toiminnassa noin vuoden. Hän on taustaltaan terveydenhuollon ammattilainen, mutta korostaa, ettei kaikilla vapaaehtoisilla tarvitse olla terveydenhuollon koulutusta.

Turun osaston terveystervastaava **Tuula Muurinen** nyökkää. ”Liikkuvan Terveyspisteen ei tule korvata julkisia palveluja, vaan toimia niiden lisänä. Mutta joskus juuri se, että me olemme tässä – lähellä ja helposti saavutettavissa – voi ratkaista paljon.”

VERENPAINEN MITTAUKSESTA LUOTTAMUKSELLISIIN KESKUSTELUIHIN

Liikkuvan Terveyspisteen palvelut ovat yksinkertaisia, mutta monelle kävijälle hyvin merkityksellisiä: verenpaineen ja verensokerin mittaus, pulssin tunnustelun opastus, neuvonta terveyteen liittyvissä kysymyksissä.

Mittaukset ovat usein ”sisäänheittotuote”, kuten Tuula kuvaa. ”Kun ollaan siellä auton sisällä, niin sitten jutellaan. Usein sieltä nousee esiin yksinäisyyttä, menetystä tai huolia, joihin ei ole ollut muualla tilaa.”

Kysymyksiä esitetään laidasta laitaan – korva-, nenä- ja kurkkuoireista aina ruokavaliomietteisiiin. Joskus asiakkaat ohjataan eteenpäin terveysasemalle, joskus potilasjärjestön palveluun tai auttavaan puhelimeen.

”Kerran asiakas antoi luvan välittää numeronsa ystävälleni, joka työskentelee senioreja auttavassa puhelimesta. Hän sai lopulta asiansa hoidettua ja tuli myöhemmin kiittämään”, Nina kertoo hymyillen.

KOHTAAMISPAIKASSA EI HOSUTA

Sekä Tuula että Nina palaavat usein yhteen asiaan: kiireettömyys.

”On hienoa, että ihmiset uskaltavat tulla, ja että he huomaavat, ettei meillä ole kiirettä”, Nina sanoo. ”Moni käy täällä säännöllisesti. He oppivat tuntemaan meidät ja tietävät, että meihin voi luottaa.”

Tämä luottamus näkyy myös mieleenpainuvissa hetkissä. Tuula muistelee yhtä viime kesältä.

”Vanhempi rouva tuli vain mittauttamaan arvot. Tein mittaukset ja olin juuri kirjoittamassa tuloksia hänelle lapulle, kun hän rupesi puhumaan menetyksestä. Hänen poikansa oli kuollut äkillisesti. Minulle jäi kynä käteen. Totesin, että nyt en kirjoitakaan tätä, vaan nyt kuunnellaan.”

Tuula ja asiakas juttelivat pitkään ja asiakkaan lähtiessä pois sekä asiakkaalla että Tuulalla oli hyvä mieli.

”Oivalsin että olimme onnistuneet luomaan hänelle turvallisen tilan puhua. Täällä on luottamusta. Se oli minulle pyssäyttävä asia. Tajusin että emme ole täällä turhaan.”

KOHTAAMISISSA ON VOIMAA MYÖS VAPAAEHTOISELLE

Monelle vapaaehtoiselle Liikkuva Terveyspiste on enemmän kuin tehtävälistan suoritus. Nina kuvaa sitä ”sydämenasiaksi”.

”Olen ollut Punaisessa Ristissä mukana 70-luvun lopulta. Kun ensiapu- ja VAPEPA-tehtävät alkoivat tuntua liian raskailta, halusin silti jatkaa auttamista. Tämä tuntui oikealta.”

Kohtaamiset antavat paljon myös tekijälle. Tuula toteaa, että tarve on suuri:

”Kun ihmiset tulevat ja kertovat kiittolisuudesta tai huolestaan, huomaa miten pienillä teoilla voi olla suuri merkitys.”

KOHTAAMISPAIKKA VAI TERVEYSPISTE

Suomen Punaisella Ristillä on eri paikoissa erilaista toimintaa vähän eri nimikkeillä. Tuula Muurinen tarkentaa, että juuri tässä Varissuon toiminnassa kyse on Liikkuvasta Terveyspisteestä, koska täällä on paikalla myös terveydenhuollon ammattilaisia, jotka voivat tehdä mittauksia ja antaa ohjeita. Samalla autolla voidaan kuitenkin pitää Liikkuva kohtaamispaikka jossain toisessa paikassa, mutta silloin kyydissä ei ole terveydenhuollossa toimineita vaan muita vapaaehtoisia.

Liikkuvan yksikön, eli Varsinais-Suomen piirin retkeilyauton takia kohtaamispaikka- ja Terveyspistetoimintaa voidaan



Nina Vuoriolla on pitkä tausta Punaisen Ristin vapaaehtoisena.

”*Liikkuvan Terveyspisteen ei tule korvata julkisia palveluja, vaan toimia niiden lisänä.*”

järjestää juuri siellä missä apua kulloinkin tarvitaan.

Moni muukin osasto on pohtinut Terveyspistettä toimintamuotona. Tuulan vinkki on aloittaa rohkeasti jollakin pienimuotoisella toiminnalla. Kevyestikin voi aloittaa ja Punainen Risti järjestää tarvittavan koulutuksen.

”Jokainen käyttää täällä sitä omaa tietotaitoa ja kokemustaan”, Tuula muistuttaa. ”Meillä esimerkiksi Ninalla on paikallistuntemusta, koska on ollut paikallisella terveysasemalla töissä. Jollain muulla voi olla muuta taustaa, josta on hyötyä.”

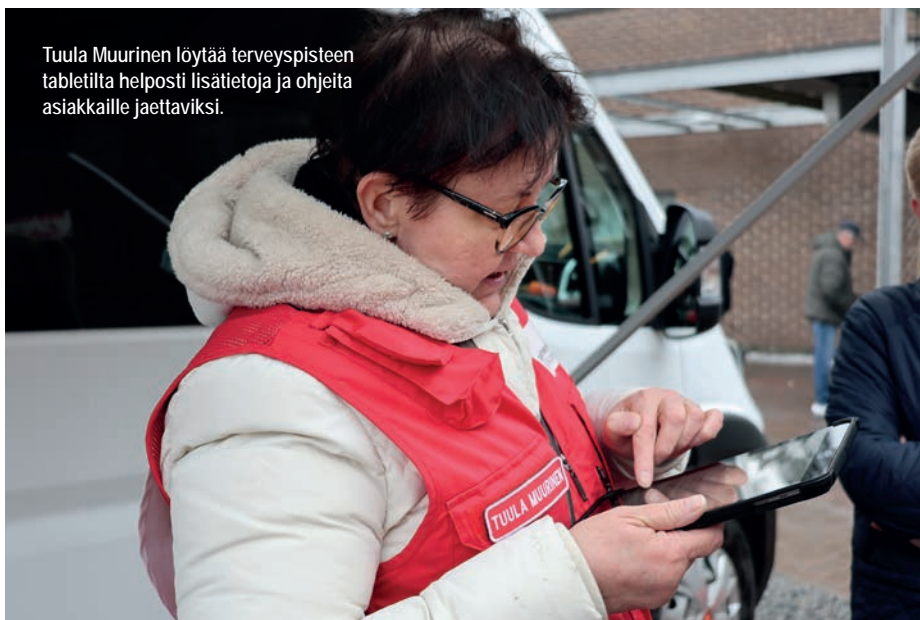
IHMISTEN KOHTAAMINEN KESKIÖSSÄ

Varissuon ohikulkijat käyvät mittaustamassa arvot, vaihtamassa kuulumiset tai etsimässä suuntaa terveyshuoliin. Kävijöitä on tyypillisesti yhden pysähdyksen aikana kymmenestä kahteenkymmeneen. Määrä vaihtelee sään ja vuodenajan mukaan. Joskus myös tv-tarjonnalla on vaikutusta. ”Talviolympialaisten aikaan täällä oli aika hiljaista”, kertoo Nina.

Yksi asia pysyy kuitenkin samana: jokainen kohdataan kiireettömästi.

”Kun saa jonkun huolesta kiinni ajoissa tai vain tarjoaa hetken verran turvallista tilaa puhua, se riittää”, Nina sanoo. ”Ja ihmiset ovat niin kiitollisia. Se lämmitää.”

Turun Liikkuva Terveyspiste on pieni tila, mutta suuren merkityksen paikka.



Tuula Muurinen löytää terveyspisteen tabletilta helposti lisätietoja ja ohjeita asiakkaille jaettaviksi.



Bild | Kuva: Anne Kallio

VAD ÄR EN HÄLSOPUNKT?

- Hälsopunkter är ställen dit vem som helst med låg tröskel kan komma för att få hälsorelaterad information och stöd.
- Tjänsterna som erbjuds är alltid avgiftsfria.
- Hälsopunkter upprättas av Röda Korsets avdelningar på den egna orten eller som mobila enheter.
- De frivilliga som gör mätningar och ger hälsoråd har alltid en professionell bakgrund inom hälso- eller sjukvården. Övriga frivilliga kan hjälpa till med andra uppdrag, såsom logistik eller servering.
- Om det inte erbjuds mätningar och hälsoråd kallas det en mötesplats. Där är fokus mera på social samvaro och förebyggande av ensamhet.
- Också mobila mötesplatser och mobila hälsopunkter kan förekomma. Då erbjuds hjälpen på olika ställen, till exempel från en bil.
- Hälsopunkten ersätter inte den offentliga hälsovården och tjänsterna som erbjuds kan vara begränsade.
- Inom Finlands Röda Kors finns 120 hälsopunkter och mötesplatser.
- 83 olika avdelningar inom Finlands Röda Kors erbjuder hälsopunktsverksamhet.

MIKÄ ON TERVEYSPISTE?

- Terveyspiste on paikka, johon kuka tahansa voi matalla kynnyksellä tulla saamaan terveyteen liittyvää tietoa ja tukea.
- Tarjotut palvelut ovat aina maksuttomia.
- Terveyspisteistä vastaavat Suomen Punaisen Ristin osastot omalla paikkakunnallaan tai liikkuvina yksiköinä.
- Vapaaehtoiset, jotka tekevät mittauksia ja antavat terveysneuvontaa, ovat aina terveydenhuollon ammattilaisia. Muut vapaaehtoiset voivat auttaa muissa tehtävissä, kuten logistiikassa tai tarjoilussa.
- Jos mittauksia ja terveysneuvontaa ei tarjota, toimintaa kutsutaan kohtaamispaikaksi. Siellä keskitytään enemmän sosiaaliseen yhdessäoloon ja yksinäisyyden ehkäisyyn.
- Myös liikkuvia kohtaamispaikkoja ja liikkuvia terveyspisteitä on olemassa. Tällöin apua tarjotaan eri paikoissa, esimerkiksi autosta käsin.
- Terveyspiste ei korvaa julkista terveydenhuoltoa, ja tarjottavat palvelut voivat olla rajattuja osaston resurssien mukaan.
- Suomen Punaisella Ristillä on 120 terveyspistettä ja kohtaamispaikkaa 83 eri osaston ylläpitäminä.

Hitis fick en egen hälsopunkt

Text & bild Fia Saaristo

Hitis hälsopunkt hittar man i biblioteksbyggnaden Ådan varannan onsdag.

Hitis-Rosala fick en alldeles egen hälsopunkt i april när Röda Korset Hitis avdelning inledde hälsopunktsverksamhet på Hitis.

Den nya hälsopunkten på Hitis är ett ställe dit man med låg tröskel kan komma med sina hälsorelaterade frågor. Hälsopunkten har öppet varannan onsdag klockan 14-18 i Hitis biblioteks utrymmen.

Till hälsopunkten kan man komma för att göra enklare mätningar såsom blodtryck eller blodsocker, eller för att prata om hälsorelaterade frågor. Vem som helst kan komma till hälsopunkten under öppettiderna och tjänsten är gratis.

Vid hälsopunkten finns Röda Korsets utbildade frivilliga som kan hjälpa med mätningar och information och vid behov ge tips om vidare vårdbehov. I Hitis nyöppnade hälsopunkt är det Jaana Rosenblad och Tina Gustafsson som ansvarar för verksamheten. Båda har en lång bakgrund inom hälso- och sjukvården och är också med i styrelsen för Hitis avdelning.

” Till hälsopunkten kan man komma för att göra enklare mätningar såsom blodtryck eller blodsocker, eller för att prata om hälsorelaterade frågor.

KAFFE OCH NALLESJUKHUS VID INVIGNINGEN

Den första april ordnade Hitis avdelning festlig invigning av den nya hälsopunkten. Hitis- och rosalaborna kunde komma och bekanta sig med verksamheten samt avnjuta kaffe med tilltugg. På invigningsdagen fanns också nallesjukhus, där barn kunde testa på att plåstra om sina mjukisdjur.

Hälsopunkten kommer att hålla öppet regelbundet i biblioteket. Hitis avdelning har också planer på att utvidga verksamheten till Rosala om intresse och behov finns. Aktuell information om öppettider och platser hittas via oma.punainenristi.fi eller Hitis avdelnings Facebook.

Reflektioner om hälsopunkten som verksamhet

Text Jaana Rosenblad | Bild Fia Saaristo



Jaana Rosenblad är eldsjälens bakom Hitis hälsopunkt.

Jag tycker att hälsopunkten är ett fint och mångsidigt sätt att hjälpa och stöda människor med låg tröskel; lokalt och nära människor där var de bor, mitt i vardagen. Jag är pensionerad sjukskötare och upplever att jag kan använda min erfarenhet och kliniskt kunnande till nytta i hälsopunkten.

Jag älskar att jag har möjligheten att vara med, egentligen med allt som har att göra med hälsa och välmående. Jag kan erbjuda råd, vara med om att stöda i hälsoproblem, lyssna och vara nära. I synnerhet i skärgården är hjälpen inte lätt att nå då avstånden är långa. Hälsopunkten bjuder här på plats hälsoservice som är gratis. Hjälpen kan till och med komma nästan ända hem om det är frågan om en mobil hälsopunkt.

I hälsopunkten är det egentligen frågan om tryggheten i vetskapen att man får hjälp. Det är frågan om mänsklighet, omsorg och gemenskap och att man blir sedd som människa. Vi ger inte sjukvård i hälsopunkten, men vi kan som utbildade sjukskötare uppmuntra att söka läkarvård och hjälpa till att människan slipper vidare dit vart hen behöver med vårt stöd. Vardagliga pratstunder med kaffe eller te med tilltugg har vi alltid att bjuda i vår hälsopunkt.



Ortsbor kunde bekanta sig med Röda Korsets verksamhet och ta sig en kopp kaffe på hälsopunktens invigning.

A close-up photograph of a person's hands holding a white takeout container. The container is filled with a meal consisting of pasta, meat, and vegetables. The person is wearing a light green sweater. The background is dark and out of focus.

Hunger efter förändring i mathjälpen

Text & bild Frans Uggeldahl

Mathjälpens utveckling
speglar samhällets behov
– nationellt, regionalt
och lokalt i Åboland.



Anita Julin och Gunni Eriksson lägger upp infoskylt utanför lokalen, utdelningen är redo att börja.

Allt fler människor i Finland kämpar för att få vardagens måltider att gå ihop. Samtidigt växer både behovet av mathjälp och antalet frivilliga krafter som ställer upp. Röda Korsets verksamhet i Åboland visar hur mathjälpen inte bara lindrar hunger, utan också skapar gemenskap, trygghet och hopp i en tid av växande utsatthet.

MATENS DUBBLA BETYDELSE

Mat handlar inte enbart om att stilla hunger. Den är också en grund för gemenskap – något man delar med familj, vänner och bekanta. För många har denna självklara del av livet blivit svår att upprätthålla, och allt fler saknar både tillräcklig mat och det sociala sammanhang som måltider kan ge.

Trots en dyster utveckling finns det många aktörer som arbetar för att stötta dem som behöver det mest. Röda Korsets strategi för 2024–2026, *”Glädje, hopp och förtroende”*, syns tydligt i mathjälpen i Åbolands distrikt.

Mathjälpen har vuxit både i omfattning och betydelse. Enligt Finlands Röda Kors tar omkring 81 000 personer emot mathjälp via distriktens och avdelningarnas verksamhet i landet. Mathjälp ordnas i samarbete mellan de 12 distrikten, de lokala avdelningarna och olika samarbetspartner som församlingar och skolor.

NATIONELLT LÄGE: ÖKAT BEHOV – MINSKAT MATSVINN

Mathjälpens utveckling nationellt syns tydligt i rapporterna från Mathjälp.fi, en tjänst av Kyrkhjälp rf. Från deras lägesbild framgår att:

- 73 % av de 286 svarande föreningarna har sett sina kundmängder öka.
- 63 % rapporterar att traditionellt matsvinn – särskilt från butiker – minskat, även om detta delvis kompenseras av överbliven skolmat.
- Behovet ökar särskilt bland barnfamiljer, unga, inflyttade från Ukraina och andra personer med invandrabakgrund.

Röda Korsets mathjälpsenkät från 2024 visar att för 41 % av mottagarna är mathjälpen nödvändig för att klara vardagen. Samtidigt är engagemanget stort: omkring 6600 frivilliga arbetar nationellt inom olika former av mathjälp.

Mathjälpen upplevs också ha en positiv effekt. I Röda Korsets mathjälpsenkät uppger 71 % av de svarande att mathjälpen förbättrat deras välmående. Respondenter lyfter särskilt fram de frivilligas bemötande och det sociala sammanhang som uppstår vid utdelningstillfällen.

Mängden förstagsbesökare fördubblades mellan 2022 och 2024 (från 7,9 % till 17,9 %), vilket visar på en fortsatt trend uppåt – och att behovet är större än vad verksamheten i dag kan tillgodose.

ÅBOLAND: EN ETABLERAD OCH VÄXANDE VERKSAMHET.

I Åboland driver hälften av Röda Korsets avdelningar någon form av mathjälpsverksamhet. Den består främst av:

- utdelning av matsvinn från lokala butiker och skolor.
- utdelning av köpkort à 40€ finansierade av Europeiska socialfonden.

Köpkorten har ersatt de tidigare EU-matkassarna och kan användas för att köpa mat, hygienartiklar och andra nödvändiga varor.

Axel Gröndahl, samordnare för social verksamhet och ansvarig för mathjälpen i Åbolands distrikt, beskriver mathjälpen som en nu helt etablerad del av Röda Korsets verksamhet.

”Behovet av mathjälp återspeglar samhällets mående. Genom mängden hjälpbehövande kan vi betrakta välfärdssamhällets läge och hur dess befolkning mår.”

Han lyfter även fram hållbarhetsaspekten: mathjälpen tar tillvara mat som annars skulle slängas.

”Att komma till mathjälpen är också något av ett indirekt ställningstagande i mina ögon – man visar att det faktiskt finns människor vars liv inte är så lätt.”



May Ahlqvist och Johanna Läckström förbereder kortutdelningen. Korten delas alltid ut av två frivilliga.

ÅBO SVENSKA AVDELNING: MÅNADS-TRÄFFAR OCH BRED MÅLGRUPP

Åbo svenska avdelning ordnar månatliga utdelningar där 70 stycken ESR+ köpkort delas ut varje gång. Mathjälpen ordnas i samarbete med Valo-valmennus ungdomsverksamhet, Åbo stads uppsökande ungdomsarbete, Åbo svenska församling och Fingerroos stiftelsens uppsökande äldrearbete.

Då mathjälpen i Åbo startades av Åbolands distrikt ville man nå olika åldersgrupper. Åbo svenska avdelning upplevde att högskolestuderande var en viktig målgrupp och därför utvidgade man hjälpinsatserna även till dem.

Förutom köpkorten delas matportioner, frukt och semlor ut, något som snabbt går åt vid varje tillfälle. Utdelningarna fungerar också som mötesplatser där både frivilliga och hjälpbehövande pratar över en kopp kaffe.

FRIVILLIGA SOM GÖR SKILLNAD

Anita Julin, frivillig sedan några år, beskriver sin upplevelse:

”Efter en utdelning känner man sig glad och att man har gjort något betydelsefullt. Man får mycket tillbaka när man ser tacksamheten hos dem som kommer.”

Hon har märkt att antalet besökare ökat, även om antalet frivilliga inte vuxit i samma takt. En positiv överraskning har varit stämningen:

”Folk uttrycker inte att de mår dåligt. Det finns ingen större negativitet – tvärtom verkar många trivas och vara på gott humör.”

En hjälpbehövande som intervjuades beskriver att tröskeln minskat ju fler gånger hen deltagit: ”Det känns okej att komma hit, och det hjälper.”



Anita Julin har agerat som mathjälpsfrivillig i några år. Hon tycker att verksamheten är viktig och fyller ett stort behov.

GEMENSKAP OCH TACKSAMHET

I mitt eget arbete vid Åbolands distrikt delar jag ut ESR+ kort och koordinerar korten mellan Åbolands avdelningar. Jag ser tydligt hur behovet stiger, men också hur mycket glädje mathjälpen skapar.

Det mest berörande är tacksamheten – vissa blir tårögda när de tar emot ett kort. Trots svåra livssituationer möter man ofta livsglada människor som skrattar, pratar och delar en stund tillsammans vid utdelningarna. Och det är precis det vi vill att mathjälpen ska vara: en lättnad, en gemenskap och en paus i vardagen.

Det är lätt att känna att problemen växer, men det finns många som arbetar för förändring. Hjälpande händer, framtidstro och viljan att göra gott bär långt.

Som ordspråket säger: ”Ingen kan göra allt, men alla kan göra någonting.”

Ruoka-apu vastaa liisääntyvään hätään Suomessa ja Turunmaalla

Ruoka-apu kasvaa Suomessa nopeasti, ja tarve näkyy selvästi myös Turunmaan piirin alueella. Yhä useammat kamppailevat arjen ruokamenojen kanssa, ja ruoka-avun merkitys ulottuu sekä perustarpeiden täyttämiseen että yhteisöllisyyden tukemiseen. Punaisen Ristin strategia ”Iloa, toivoa ja luottamusta” näkyy alueen toiminnassa: ruoka-apu lievittää hätää, vähentää ruokahävikkiä ja luo turvallisia kohtaamispaikkoja.

Kansallisesti 73 % ruoka-apua jakavista järjestöistä kertoo asiakasmäärien kasvaneen, ja ruoka-avun tarve korostuu erityisesti lapsiperheissä sekä nuorten ja maahanmuuttajien keskuudessa. Monille apu on välttämätöntä arjessa selviämiseen. Samalla vapaaehtoisten työ on keskeistä, ja heidän kohtaamisensa koetaan tärkeänä osana hyvinvoinnin paranemista.

Suomen Punaisen Ristin Turunmaan piirin alueella noin puolet osastoista jakaa ruoka-apua, kuten kauppojen ja koulujen ylijäämäruokaa sekä ESR-rahoitteisia 40 euron ostokortteja. Toiminta on vakiintunutta ja tavoittaa monenlaisia apua tarvitsevia. Esimerkiksi Turussa toimiva Åbo svenska avdelning jakaa kuukausittain 70 ostokorttia, ja tilaisuudet toimivat samalla matalan kynnyksen kohtaamispaikkoina.

Vapaaehtoiset kertovat työn tuovan iloa ja merkityksellisyyttä, ja myös apua hakevien kynnys madaltuu käyntien myötä. Kiitollisuus ja myönteinen ilmapiiri ovat vahvasti esillä. Ruoka-apu ei ole vain tukea selviytymiseen – se luo yhteyttä, helpotusta ja toivoa arkeen.



Vid utdelningen kan man få ESR-köpkort.



Leena Fabiansson dukar upp bulle inför kaffeservering på kortutdelning i Kimito. Vid utdelningarna ordnas alltid övrig verksamhet som servering av mat och möjlighet till samvaro

Valmius on jokapäiväistä arjen toimintaa

Teksti Mari Rantio

Mitä nousee ensimmäisenä mieleesi, kun ajattelet sanaa valmius? Ajatteletko kenties koulutettuja toimijoita, jotka auttavat erilaisissa hätätilanteissa, etsivät kadonnutta henkilöä juhannuksena ja jouluna tai vapaaehtoisauttajia, jotka seisovat autettavan rinnalla äkillisen järkyttävän tilanteen jälkeen antaen henkistä tukea. Kaikissa näissä tilanteissa toimiminen on osa valmiutta, kykyä vastata avun tarpeeseen oikea-aikaisesti ja tarkoituksen mukaisesti.

Valmius on paljon muutakin kuin niin sanotut nopean toiminnan auttajat. Se on jokapäiväistä arjessa tapahtuvaa toimintaa, mikä vahvistaa yksilön toimintakykyä erilaisissa elämän haastavissa tilanteissa.

VAPAAEHTOISTOIMINTA VAHVISTAA TOIMIJUUTTA

Valtioneuvoston viime vuonna julkaisemassa Yhteiskunnan turvallisuusstrategiassa kuvataan yhteiskuntamme kokonaisturvallisuuden malli. Mallissa kuvataan sitä, miten yhteiskunnan elintärkeät tehtävät hoidetaan kaikissa oloissa yhteistyönä viranomaisten, elinkeinoelämän, järjestöjen ja kansalaisten kesken. Jokaisella toimijalla on paikkansa tässä mallissa.

Kaksi vuotta sitten tehdyssä Vapaaehtoistoiminta Suomessa 2024 -tutkimuksessa vastaajat kertoivat vapaaehtoistoiminnan lisäävän omaa hyvinvointiaan. Samalla kun saa osallistua ja toimia, saa itselleen ja toisaalta tehdä hyvää jollekin toiselle.

Vapaaehtoistoiminta vahvistaa tekiänsä henkistä kriisinkestävyttä, jolloin olemme valmiimpia toimimaan sekä palautumaan kohdatessamme haastavia tilanteita elämässämme.

PERUSTARPEIDEN TÄYTTÄMISTÄ

Punaisen Ristin toiminta antaa valmiuksia niin arkeen kuin erilaisiin häiriötilanteisiin. On tärkeää oivaltaa perustoiminnan merkitys valmiutta vahvistavana toimintana. Mikäli auttamistilanne pitkittyisi, tarvitsimme uusia auttajia jo olemassa olevien vapaaehtoisten

lisäksi. Auttamistilanteet käynnistyvät aina avun tarpeen arvioinnilla, millaista apua kukin tilanteessa tarvitsee. Jokainen meistä tarvitsee vettä, ruokaa, suojaa sekä yhteyden läheisiinsä. Auttaminen on ensivaiheessa perustarpeiden täyttämistä ja turvallisuuden tunteen lisäämistä.

Ensivaiheessa Punaisen Ristin auttamistoiminnan käynnistäisivät koulutetut hälytysryhmäläiset, toisessa vaiheessa kutsuisimme mukaan jo osaston toiminnassa olevat henkilöt, mm. ystävöitymisen, ruoka-avun ja kotoutumisen tuen toiminnan vapaaehtoiset, jolloin Punainen Risti – periaatteet ja toiminnan pelisäännöt - ovat tuttuja ja auttamaan pääsisi tehtäväkohtaisen pikaperehdytyksen jälkeen.

Yllä mainittujen toimintojen vapaaehtoisilla on vahvaa osaamista haavoittuvammassa asemassa olevien autettavien kohtaamisesta sekä tavoittamisesta. Häiriötilanteessa tuo osaaminen on äärettömän tärkeää ja vahvistaa toimintakykyämme yksilöinä ja järjestönä.

KOTIVARA ARJEN VALMIUSTOIMENA

Valmius on pieniä tekoja, jotka vahvistavat omaa kykyä varautua ja lisätä turvallisuuden tunnetta. Jos jokainen suomalainen pitäisi kotonaan kolmen päivän kotivaraa, vesiastiaa ja pientä ruokavaraa, patteriradiota sekä auton tankin yli puolen välin, olisimme aika valmiita tapahtuisi mitä tahansa. Arjen valmius tarkoittaa pieniä, mutta merkityksellisiä tekoja, jotka vahvistavat sekä omaa että ympärillä olevien turvallisuutta.

Kokonaisvaltainen valmius syntyy yhteistyöstä, luottamuksesta ja siitä, että jokainen ymmärtää oman roolinsa aut-

tamisen kokonaisuudessa. Se rakentuu pienistä teoista, yhteisön tuesta ja organisoidusta, harjoitellusta toiminnasta. Se on jatkuvaa huolenpitoa itsestä ja toisista.

Jokainen meistä on osa valmiutta – ja jokaisella pienellä teolla voi olla kriisin hetkellä mittaamattoman suuri merkitys.

Muistutan ihmisiä koulutuksissani siitä, että kun kurkistat peiliin, näet elämäsi tärkeimmän henkilön. Hänestä tulee pitää erityisen hyvää huolta, jotta toimintakykymme säilyy. Kiitos, että olet ja pidät huolta itsestäsi. Kiitos, että olet osa valmiutta!



MARI RANTIO

Valmiuden asiantuntija,
Suomen Punainen Risti

Kuva on ea-päivystyksestä Laukon kesäkonsertista, sadesäällä suojataan myös viestivälineet.

Många frivilliga ställde upp och övade på Hjälpens Kedja-beredskapsövningen i Pargas..



Stormigt scenario när frivilliga övade beredskap i Dalsbruk och Pargas

Text & bild Fia Saaristo

Finlands Röda Kors ordnar vart tredje år en större beredskapsövning och senast hette den Hjälpens kedja. Under hela år 2025 hade Röda Korsets frivilliga kunnat förbereda sig för beredskapsövningen genom att delta i webinarier om beredskap. Efter alla förberedelser var det i november äntligen dags för den egentliga beredskapsövningen.

Inom Åbolands distrikt ordnades två övningar, i Dalsbruk fredagen den 14.11.2025 och i Pargas lördagen den 15.11.2025. Också Åbo svenska avdelning deltog i en gemensam övning med Turun osasto under samma veckoslut.

Beredskapsövningen Hjälpens kedja var en stor satsning inom Finlands Röda Kors. Alla distrikt var med och övade och totalt 121 olika avdelningar deltog. Sammanlagt deltog ca 1500 frivilliga i beredskapsövningen i november.

STORMAR OCH SPECIALSITUATIONER

Syftet med övningen var att stärka kunskandet i fråga om omfattande störningssituationer i samhället. En av Röda Korsets viktigaste uppgifter är att upprätthålla beredskapskunskandet för att vid behov kunna hjälpa lokalt vid olyckor och störningssituationer.

”Vi har övat ett scenario där en höststorm har orsakat långvariga elavbrott och problem med transporter”, säger **Annalena Sjöblom**, verksamhetsledare och beredskapschef inom Röda Korset i Åboland.

”I vårt övningsscenario har kommunen bitt Röda Korset om hjälp vid upprättandet av ett stödcenter, där mat, vatten och stödtjänster erbjuds. Vi övar på att koordinera och dela ut hjälp lokalt.”

I samband med övningen kunde allmänheten bekanta sig med Röda Korsets

verksamhet och också lära sig praktiska tips inför eventuella störningssituationer. Besökarna fick till exempel veta hurdana mat- och vattenförråd är bra att ha hemma. Besökarna var också en del av övningen, eftersom de simulerade hjälpbehövande.

LEDNING OCH KOMMUNIKATION

I Pargas var det **Jerker Hagström** som var ledare för övningen. **Inger Österlund** ansvarade för situationsdagboken. Inger Österlund har deltagit i många övningar tidigare men är nu första gången i ledningsgruppen.

”Det känns nervöst men bra”, säger Inger. ”Jag är beredskapsansvarig i Korpo avdelning och skulle det hända något där är det sannolikt jag som får ta en stor hjälparroll. Det känns självklart att öva för att det skall gå bra sen om det behövs på riktigt. Jag tycker det är jättefint att det

ordnas sådana här övningar.”

”Den här övningen är också intressant på det sättet att det är vanliga människor som kommer till platsen. Vi har inga målpersoner som övat in en roll”, tillägger Inger Österlund.

Jerker Hagströms förhoppning om övningen är att allt skall gå smidigt och att det skall finnas en bra helhetsbild av vad som händer.

”Vi övar främst att leda hela operationen och att få allt att rulla på. För övningens del spelar det inte så stor roll om det kommer en besökare eller hundra. Vi skall ändå öva samma procedurer; kolla att alla grupper vet vad som händer och kan rapportera på rätt sätt.”

”Men visst skulle det ju vara roligt om vi hade fler besökare än de hade i Dalsbruk igår”, tillägger Jerker lite på skämt.



Stina Söderlund, Inger Österlund och Jerker Hagström i ledningsrummet under övningen i Pargas.



Adriana Rama hjälper gärna där det behövs.

FRIVILLIGA HJÄLPARE

Både i Dalsbruk och Pargas ställde många frivilliga upp på övningen. Också många nya frivilliga hade kommit med på sin första större övning.

En av de mer erfarna hjälparna var **Adriana Rama**, som är frivillig i Pargas avdelning. I vanliga fall är hon med i bland annat mathjälpen och som insamlare. På beredskapsövningen hjälpte hon till med mat- och kaffeserveringen.

”Jag har en del extra tid och jag tycker om att hjälpa människor. Så varför inte använda min tid till sådant som hjälper andra”, säger Adriana.

”Jag har varit med på övningar tidigare och har också tagit del av de förberedande webinarier, så jag känner mig lugn inför dagens övning.”

Avun Ketju -harjoituksessa varauduttiin syysmyrskyihin

Teksti & kuva Fia Saaristo

Suomen Punainen Risti järjestää joka kolmas vuosi suuren valmiusharjoituksen, ja syksyllä 2025 ohjelmassa oli suuri Avun Ketju -harjoitus. Koko vuoden 2025 ajan Punaisen Ristin vapaaehtoiset olivat valmistautuneet harjoitukseen osallistumalla valmiusaiheisiin webinaareihin. Kaikkien valmistelujen

jälkeen oli marraskuussa vihdoin aika varsinaiselle harjoitukselle.

Turunmaan piirissä järjestettiin kaksi harjoitusta: Taalintehtaalla perjantaina 14.11.2025 ja Paraisilla lauantaina 15.11.2025. Lisäksi Turun alueen osastot harjoittelivat yhdessä samana viikonlopuna.

Avun Ketju -valmiusharjoitukseen osallistuttiin aktiivisesti ympäri Suomen. Kaikki Suomen Punaisen Ristin piirit olivat mukana harjoittelemassa ja yhteensä 121 eri osastoa osallistui. Marraskuun harjoitukseen osallistui yhteensä noin 1500 vapaaehtoista.

HÄIRIÖTILANTEIDEN VARALLE

Harjoituksen tarkoituksena oli vahvistaa osaamista laajojen häiriötilanteiden varalta. Yksi Punaisen Ristin tärkeimmistä tehtävistä on ylläpitää valmiusosaamista, jotta voidaan tarvittaessa auttaa paikallisesti onnettomuuksissa ja häiriötilanteissa.

”Harjoittelimme skenaariota, jossa syysmyrsky on aiheuttanut pitkäaikaisia sähkökatkoja”, kertoo **Annalena Sjöblom**, Punaisen Ristin Turunmaan piirin toiminnanjohtaja ja valmiuspäällikkö.

”Harjoitusskenaariossa kunta on pyytänyt Punaiselta Ristiltä apua häiriötilannekeskuksen perustamisessa. Häiriötilannekeskuksessa tarjotaan ruokaa, vettä ja tukipalveluja. Harjoitteleminen avun koordinoimista ja jakamista paikallisesti.”

Harjoituksen yhteydessä paikalliset asukkaat pääsivät tutustumaan Punaisen Ristin toimintaan ja oppimaan käytännön vinkkejä mahdollisia häiriötilanteita varten. Vierailijat saivat esimerkiksi tietoa siitä, millaisia ruoka- ja vesivarastoja on hyvä pitää kotona. Vierailijat olivat myös osa harjoitusta, sillä he simuloivat autettavia.

JOHTAMINEN JA VIESTINTÄ KESKIÖSSÄ

Paraisilla harjoituksen johtajana toimi **Jerker Hagström**. Tilanpäiväkirjasta vastasi **Inger Österlund**, joka on osallistunut moniin harjoituksiin aiemmin, mutta oli nyt ensimmäistä kertaa johtoryhmässä.

”Tuntuu jännittävältä mutta hyvältä”, sanoo Inger. ”Olen valmiusvastaava Korppoon osastossa, ja jos siellä tapahtuisi jotain, on todennäköistä, että minä saan suuren auttajaroolin. Siksi on itseltään selvää harjoitella, niin että kaikki tosiapaikan tullen sujuu hyvin. Minusta on



Taalintehtaan harjoituksessa vierailijat saivat tietoa kotivarasta.

hienoa, että tällaisia harjoituksia järjestetään.”

”Tämä harjoitus on myös mielenkiintoinen siksi, että paikalle tulee tavallisia ihmisiä. Meillä ei ole etukäteen perehdyttyjä maalihenkilöitä”, Inger Österlund lisää.

Jerker Hagström toivoo, että harjoitus sujuisi jouhevasti ja että kokonaiskuva pysyisi selkeänä.

”Harjoitteleminen ennen kaikkea koko operaation johtamista ja sen varmistamista, että kaikki osa-alueet toimivat yhteen. Harjoituksen kannalta ei ole suurta merkitystä, tuleeko paikalle yksi vierailija vai sata. Harjoitteleminen silti samoja toimintatapoja: tarkistamme, että kaikki ryhmät tietävät, mitä tapahtuu ja osaavat raportoida oikein.”

”Mutta olisihan se hienoa, jos meillä olisi enemmän vierailijoita kuin Taalintehtaalla eilen”, lisää Jerker pilke silmäkulmassa.

VAPAAEHTOISET AUTTAJAT TÄRKEÄSSÄ ROOLISSA

Sekä Taalintehtaalla että Paraisilla moni vapaaehtoinen osallistui harjoitukseen. Mukana oli myös paljon uusia vapaaehtoisia, joille tämä oli ensimmäinen suurempi harjoitus.

Yksi kokeneemmista auttajista oli **Adriana Rama**, joka on vapaaehtoinen Paraisten osastossa. Tavallisesti hän on mukana muun muassa ruoka-aputoiminnassa ja keräyksissä. Valmiusharjoituksessa hän auttoi ruoka- ja kahvitarjoilussa.

”Minulla on ylimääräistä aikaa ja pidän ihmisten auttamisesta. Miksi en siis käyttäisi aikaani sellaiseen, mikä auttaa muita”, sanoo Adriana.

”Olen ollut mukana harjoituksissa aiemminkin ja osallistuin myös valmistaviin webinaareihin, joten olen rauhallisin mielin tämän päivän harjoituksen suhteen.”



Kaikenikäiset vierailijat tutustuivat ensiapuun. Marja-Lee Kapilo Paraisten osastosta opastaa.



Kaikki vierailijat rekisteröitiin osana harjoitusta. Kuva Taalintehtaan harjoituksesta.

Tillsammans tryggar vi vardagen – också när den inte är vardag

Text Erika Strandberg | Bild Mathias Lönnström

Hur kan man enklast beskriva kommunernas beredskapsarbete? Kanske som att vi ska se till att the show must go on, det vill säga att allt fungerar under alla förhållanden. Invånarna behöver vatten, skolan ska vara öppen oberoende av oroligheter och dagvården är en förutsättning för att föräldrar ska kunna sköta sina uppgifter i samhällets andra livsviktiga funktioner. Kommunens uppgift är i grunden att trygga vardagen – också när den inte är vardag. Det här klarar kommunerna inte ensamma.

Jag har sett kommunernas beredskapsarbete i ett längre perspektiv. Tidigare handlade det mycket om riskartläggningar. Så kom annandagsstormen 2011 och gjorde verklighet av riskerna. På Kimitoön var många hushåll utan el i flera dagar, vissa till och med i flera veckor, och telefonnätet låg nere. Vi lärde oss mycket, och beredskapen flyttades från papper till verklighet.

Under de senaste tio åren har beredskapsarbetet också breddats från naturfenomen till hybridpåverkan och säkerhetsläge. När Ryssland anföll Ukraina konstaterade många kommuner att ett krigsscenario inte alls fanns med i deras planer. I dag är beredskap mer aktuellt än någonsin, och kommunerna satsar också mer tid och resurser än tidigare.

Röda Korset är för oss på Kimitoön en naturlig samarbetspartner. Vi ser Röda Korset som en professionell organisation som kan stöda oss i arbetet med civilsamhället. Samarbetet handlar inte bara om beredskap, utan också om trygghetsfrågor som mathjälp, flyktigmottagning, ungdomars sysselsättning och informationsinsatser i oroliga tider.

Vi uppskattar samarbetet mycket och ser ett behov av att i framtiden öva mer tillsammans. I höstas var kommunens krisledningsgrupp inbjuden till Röda Korsets övning i Dalsbruk, där vi fick följa upprättandet av ett stödcenter där mat, vatten och stödtjänster erbjuds.

Kommande höst ordnas en nationell övning där kommuner, regionala myndigheter och organisationer övar tillsammans. Där hoppas vi också kunna samarbeta med frivilliga och med Röda Korset. Röda Korset kompletterar kommunens egen kapacitet, särskilt när behovet snabbt växer.



Ivårt framtida beredskapsarbete behöver vi i kommunerna i högre grad stärka kontakterna till frivilligorganisationerna. Det finns en enorm vilja att hjälpa, och den viljan behöver vi ta vara på. Ett omfattande elavbrott eller en situation med befolkningsflyttning kräver resurser som kommunen inte ensam kan mobilisera tillräckligt snabbt. Det kan handla om informationsspridning, logistiskt stöd eller upprättande av ett stödcenter. Där behövs Röda Korset och andra frivilligorganisationer.

Ifrivilligarbetet finns ett stort kunnande som samhället behöver i en kris. Röda Korset har här en central roll, med hög organiseringsgrad, lång erfarenhet av beredskapsarbete och resurser både lokalt, nationellt och internationellt.

Jag tror att kommunerna – eller i alla fall Kimitoöns kommun – har mycket att vinna på att fördjupa samarbetet med frivilligorganisationerna. Och jag tror också att rätt tid är nu, då intresset för beredskap är större än någonsin. För att trygga vardagen, också då den inte är vardag, behövs vi alla.

Ensamhetsbarometern 2026: Ensamheten har ökat

Text & grafik Axel Gröndahl

Den senaste ensamhetsbarometern 2026 från Finlands Röda Kors visar en tydlig trend: ensamheten i Finland fortsätter att öka och den drabbar särskilt unga och unga vuxna.

Det är nu det femte året i rad som Finlands Röda Kors publicerar Ensamhetsbarometern i samband med vändagen. I år har 1 404 respondenter intervjuats och målgruppen speglar befolkningen i Finland i stort.

ENSAMHET OCH ÖVERGIVENHET I FINLAND

Under de senaste fem åren har andelen personer som åtminstone ibland känner sig ensamma ökat med hela 13 procentenheter – från 52 procent år 2025 till 65 procent år 2026 (tabell 1).

I årets rapport framkommer det tydligt att personer i åldersgrupperna 16–24 år och 25–34 år är mest utsatta. I dessa grupper uppger 23 procent att de känner sig ensamma antingen kontinuerligt eller flera gånger i veckan (tabell 2).

Motsvarande svar ser vi även i frågan om känslan av övergivenhet (tabell 3).

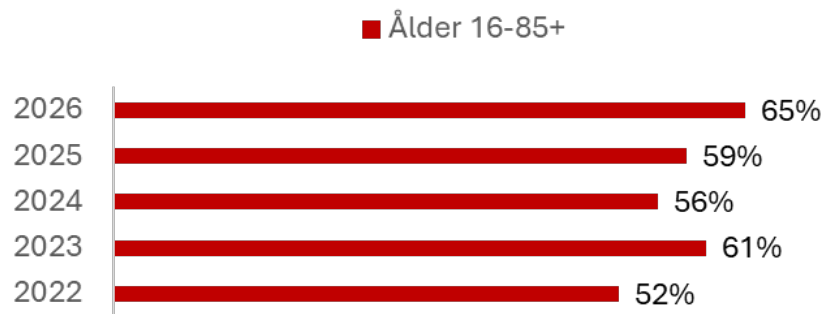
Trots de mörka siffrorna uppger ändå 60 procent av respondenterna att de oftast eller alltid hittar sällskap när de behöver det. Samtidigt svarar 61 procent att de har någon i sitt liv som förstår dem – en minskning med 14 procentenheter sedan 2023, då motsvarande siffra var 75 procent.

ORSAKER TILL ENSAMHET

Av alla respondenter som svarat att de ibland känner sig ensamma så uppger 44% att de beror på att de **känner sig utanför och annorlunda**. Den här känslan är vanligast bland personer under 35 år eller personer med ett annat modersmål än de inhemska språken.

TABELL 1:

Upplever ensamhet åtminstone ibland



TABELL 2:

Upplever ensamhet flera gånger i veckan eller oftare



TABELL 3:

Jag känner mig övergiven någon gång i veckan eller oftare



Andra angivna orsaker är:

- **38 procent:** Jag bor ensam
- **37 procent:** Jag har ingen nära relation
- **36 procent:** Jag avstår från socialt umgänge på grund av bristande ekonomi

- **36 procent:** Blygsel eller ångest gör det svårt att träffa andra
- **24 procent:** Jag har flyttat till en ny stad eller ett nytt land

Noterbart i rapporten är att andelen som anger psykisk ohälsa som orsak till ensamhet har ökat från 15 procent år 2025

till 20 procent år 2026.

Bland personer över 85 år som upplever återkommande ensamhet svarar 82 procent att det beror på att deras livssituation förändrats och att de inte hittat nytt sällskap. Dessutom uppger 80 procent i samma åldersgrupp att ensamheten beror på att de bor ensamma.

HAR ENSAMHETEN ORSAKAT PSYKISKA PROBLEM?

Totalt 17 procent av respondenterna uppger att ensamheten har orsakat psykisk ohälsa, vilket ligger nära föregående års resultat på 16 procent. En närmare granskning visar att yngre personer och personer med lägre inkomster i högre grad bedömer att ensamheten orsakat deras psykiska problem (tabell 4).

HUR NÖJD ÄR DU MED LIVET?

Respondenterna fick bedöma sin tillfredsställelse på en skala från 4 till 10 inom olika livsområden. Resultaten visar att psykisk hälsa och livet i allmänhet är de områden som flest är nöjda med. Fysisk hälsa och ekonomi bedöms som de svagaste områdena (tabell 5).

Trots de dystra resultaten i årets barometer svarar 45 procent att de alltid eller ofta känner sig hoppfulla inför framtiden. Resultatet är i nivå med fjolårets.

VAD HAR DU GJORT FÖR ATT MINSKA ANDRAS ENSAMHET?

I årets barometer ingår en ny fråga om vilka handlingar respondenterna utfört under det senaste halvåret för att minska andras ensamhet (tabell 6).

Av svaren framgår att kvinnor i högre grad än män uppger att de aktivt försökt motverka ensamhet genom att besöka bekanta, ringa upp andra eller spendera tid med någon som ofta är ensam. Bland personer i åldern 65–84 år är det vanligare att man hjälper andra med sysslor eller deltar i frivilligverksamhet. Respondenter under 35 år uppger oftast att de bjudit någon till en gemensam aktivitet.

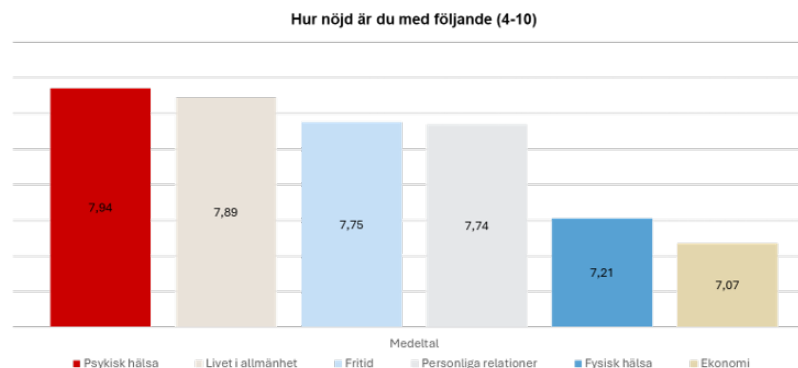
ANALYS: HUR KAN ENSAMHETSTRENDEN VÄNDAS?

Årets barometer visar att ensamhet är

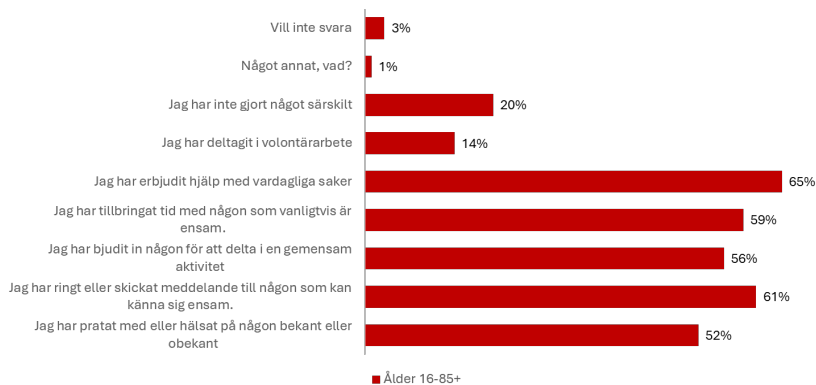
TABELL 4:



TABELL 5:



TABELL 6:



ett växande samhällsproblem som blir allt vanligare redan tidigt i livet. Resultaten pekar på att en ökande del av befolkningen upplever bristande närhet och social kontakt, trots tekniska möjligheter som gör det enklare att hålla kontakt.

Flera forskare betonar att ensamhet inte bör betraktas som ett individuellt misslyckande utan som en samhällsutmaning där faktorer som livssituation, ekonomiska resurser och sociala nätverk spelar en stor roll. Barometern lyfter fram att gemenskap och känslan av samhörighet inte är självklar för alla, vilket understryker behovet av att skapa fler trygga mötesplatser och tillgängliga sociala sammanhang.

Organisationer, frivilligverksamheter och lokala gemenskaper spelar en viktig roll i att erbjuda miljöer där människor kan mötas, oavsett bakgrund eller livssituation. Exempel på sådana sammanhang är språkcaféer, kvartersträffar eller en Reddieklubb.

Det viktigaste att minnas är att det inte är innehållet som skapar gemenskapen, utan människorna vi möter och samlar.

Läs den fullständiga rapporten på Röda Korsets webbplats genom att söka efter *Ensamhetsbarometern 2026*.



Nätet som en del av vardagens hjälpinsatser

Text Anja Saksola | Illustration Finlands Röda Kors

Röda Korset är en stark och inflytelserik aktör som kan ordna stöd och hjälp snabbt i hela Finland. Detta har möjliggjorts genom det lokala hjälparbete som utförs i över 400 avdelningar runt om i landet. Under de senaste 20 åren har den snabba ökningen av digitalisering dock visat att lokal verksamhet inte längre räcker till på egen hand.

Allt fler söker sig i första hand till hjälp via nätet, eftersom det är snabbt, ofta anonymt, lättillgängligt nationellt och möjliggör att söka hjälp i situationer där möten ansikte mot ansikte är svåra. Orsaker kan till exempel vara utmaningar relaterade till psykisk hälsa, funktionsförmåga och rörlighet, ekonomisk situation eller rättslig ställning. Den digitala miljön bör därför ses som en egen verksamhetsmiljö vid sidan av det lokala och regionala arbetet.

År 2025 genomfördes över 30 000 möten inom Röda Korsets näthjälp. Cirka 1 300 frivilliga gav stöd via nätet. Formerna av näthjälp täcker många olika behov

av stöd, särskilt inom området psykisk hälsa och psykosocialt stöd. Statistik och forskning från THL visar att ungas psykiska ohälsa har ökat avsevärt under de senaste åren. Röda Korset erbjuder samtalsstöd för unga både i Sekasin-chatten och i Nettiturvis, som riktar sig till unga och deras familjer.

Röda Korsets ensamhetsbarometer visar att ensamheten också har ökat i Finland under de senaste åren, särskilt bland unga och unga vuxna. För att lindra ensamhet erbjuder nätverksamhet och gemenskapsbaserad verksamhet på nätet sällskap och kamratstöd för alla åldersgrupper, men unga som upplever

ensamhet nås i betydligt högre grad via nätverksamhet än genom traditionell vänverksamhet ansikte mot ansikte.

BEREDSKAP OCH STÖDTJÄNSTER

Röda Korset erbjuder också särskilda rådgivnings- och stödtjänster online för migranter i rörelse, såsom papperslösa. Ökad migration samt förändringar i servicesystemet och villkoren för uppehåll kan öka behovet av stöd under de kommande åren. För närvarande erbjuder Röda Korsets anställda och nätfrivilliga korrekt information och handledning via nätet till personer i utsatt ställning samt vid behov till frivilliga i avdelningarna som möter dem.

Beredskap att hjälpa är kärnan i Röda Korsets verksamhet. En styrka med näthjälp i kris- och störningssituationer är förmågan att snabbt skala upp hjälpen vid ökande behov på ett jämlikt sätt över hela Finland, genom att utnyttja det nationella nätverket av frivilliga och yrkesverksamma. Särskilt ungas behov av stöd kan mötas genom att öka antalet hjälpare i Sekasin-chatten och Nettiturvis. Vardagens hjälpare utgör grunden för beredskapen även på nätet, och deras kompetens kan utnyttjas också i situationer där nya eller utökade former av näthjälp behövs.

NÄTHJÄLP GER FLEXIBILITET FÖR FRIVILLIGA

De flesta frivilliga som har skapat en profil i OMA Röda Korset vill engagera sig i hjälpuppdrag som ordnas av den egna lokalavdelningen. Hjälparbete sker alltså i huvudsak ansikte mot ansikte. De frivilliga som däremot deltar i näthjälp upplever ofta att uppgiften passar dem väl, till exempel på grund av oregelbundna arbetstider, tidsbrist, långa avstånd eller begränsningar i den egna funktionsförmågan. Näthjälp erbjuder därmed en flexibel form av frivilligarbete för dem som annars inte skulle kunna delta i organisationens verksamhet.

LOCKAR UNGA HJÄLPARE

Antalet unga och flerspråkiga frivilliga inom näthjälp kopplad till ensamhetsarbete har ökat snabbt. Cirka 25 % av nätfrivilliga är under 29 år – fler än i befolkningen i stort, där andelen 16–28-åringar är cirka 15 %. Många unga söker sig till uppgifterna eftersom näthjälp erbjuder ett flexibelt och lågtröskel sätt att bekanta sig med frivilligarbete, till exempel via samarbeten med läroanstalter.

Cirka 9 % av de frivilliga verkar på andra språk än finska eller svenska. Många söker sig till näthjälpen eftersom det inte alltid finns möjlighet att delta i lokal verksamhet på engelska. För många fungerar näthjälpen som den första kontakten med Röda Korsets frivilligverksamhet, och flerspråkighet beaktas i utbildningar och stödmöten.

Digitala vägar, nationell räckvidd, flexibilitet och det tidigare nämnda samarbetet med läroanstalter underlättar ungas och flerspråkigas deltagande i näthjälp. Många unga och flerspråkiga nätfrivilliga

”Många unga och flerspråkiga nätfrivilliga är också intresserade av uppgifter i lokalavdelningarna.



Bild: Jukka Erätuuri

ANJA SAKSOLA

Expert inom näthjälp vid Finlands Röda Kors

Till artikeln har också Varpu Salmenrinne bidragit med experthjälp.

är också intresserade av uppgifter i lokalavdelningarna, vilket gör det viktigt att bjuda in dem till lokala evenemang och utbildningar. Den egna avdelningens nätfrivilliga kan filtreras i OMA Röda Korset.

SYNLIGHETEN FÖR NÄTHJÄLP KRÄVER ARBETE

Verksamhetsmiljön har också förändrats när det gäller hur personer i behov av hjälp hittar information om tjänster. Inom lokal verksamhet är informationskanalerna ofta tydliga: anslagstavlor, evenemangskalendrar och etablerade samarbetspartner. Inom nationell näthjälp ser situationen annorlunda ut. Näthjälp som koordineras från centralbyrån når inte automatiskt lokala kanaler eller aktörer som

möter hjälpbehövande i vardagen. Därför är avdelningarnas insats i kommunikationen viktig.

Det enklaste sättet att informera om näthjälp är att beställa broschyrer från Röda Korsets butik och dela ut dem till exempel vid tillfällen, i grupper och vid evenemang. Särskilt vid hälsopunkter samt inom migrationsarbete, vänverksamhet och mathjälp möter man många människor som behöver stöd. Dessutom kan avdelningar hänvisa både frivilliga och hjälpbehövande till näthjälp via digitala kanaler, såsom inlägg i sociala medier och tydliga vägledningar på avdelningarnas webbplatser. Anvisningar och material som stöd för kommunikationen finns på webbplatsen Frivilliginfo.

Gruppverksamhet väckte stort intresse bland studerande i Åbo

Text Axel Gröndahl

När Åbo Akademis studiepsykolog i slutet av 2025 tog initiativ till att samla studerande med eller misstänkt autismspektrumtillstånd, lade det grunden för ett nytt och efterlängtat sammanhang för gemenskap. Genom ett samarbete mellan Folkhälsan, Röda Korset och engagerade studerande växte en inkluderande verksamhet fram — där trygghet, tillgänglighet och delade intressen står i centrum.

I december 2025 tog Åbo Akademis studiepsykolog kontakt med Folkhälsan och Röda Korset för att utreda möjligheten för gruppverksamheten för studerande i Åbo med eller misstänke om *autismspektrumtillstånd* (AST). Ett infomejl skickades ut till alla ÅA-studerande i Åbo med en inbjudan till en gemensam träff på Kåren för att planera verksamheten.

Omkring 20 personer samlades på Kåren i februari och delade med sig om sina hobbyer, intressen och förväntningar av vad gruppen kunde tillföra i deras vardag. Resultatet blev en WhatsApp-community med olika aktivitetsgrupper som alla kunde välja att gå med i utgående från sina egna intressen. Under träffen kom vi överens om gemensamma regler hur och när personer kan komma med i grupper och hur vi interagerar med varandra inom grupperna.

Syftet med grupperna är att föra samman personer som är i behov av säkrare rum för att knyta nya bekanskskaper och träffa personer som delar samma intressen som en själv. Ett av målen är att grupperna blir självgående och att nya grupper kan grundas för nya deltagare under nästa termin.

Intresset och uppslutningen i grupperna överträffade förväntningarna. Det visar ett tydligt behov av att träffas och umgås. Samtidigt understryker det vikten av att aktivt skapa och erbjuda möjligheter till deltagande. Tydlighet och tillgänglighet är ytterst viktigt i all den hjälp vi erbjuder.

Den senaste ensamhetsbarometern bekräftar att unga i åldersgrupperna 16-24 och 25-34 känner sig mest isolerade och övergivna i Finland idag. Rapporten påpekar att studerande känner sig oftare lämnade utanför än andra i åldersgruppen.

Samarbetet kring gruppverksamheten möjliggörs genom pilotprojektet **UngMentor+**, som arbetar för att utveckla Röda Korsets stödverksamhet för unga i Åboland. Projektets syfte är även att utbilda frivilliga i hur man bättre kan bemöta ungas behov av stöd och fungera som en mentor i deras vardag.

Hur måår du?

Vill du lära dig mera om gruppverksamheten eller hur du kan bättre stöda unga i vardagen som en frivillig hjälpare? Kontakta axel.grondahl@redcross.fi eller ring 040 771 2820.

Nytänk präglar Åbo svenska avdelning

Text & bild Fia Saaristo

Nytänk är ett ord som **Annette Palanen** ofta återkommer till. Sedan 2025 är hon ordförande för Åbo svenska avdelning och ser mycket positivt på avdelningens framtid – inte minst tack vare det nytänk som präglar verksamheten.

”Inom Åbo svenska avdelning har vi fina verksamhetsformer med aktiva grupper sedan länge, till exempel inom vänverksamheten, första hjälpen och insamlingar. Men vi vill också blicka framåt och förnya våra sätt att skapa möjligheter för frivilligverksamhet. Vi försöker hitta på nya grupper och nya sätt att göra traditionell verksamhet”, berättar Annette.

Förra året startade avdelningen en motionsgrupp och i år har en ny form av integrationsverksamhet kommit i gång. Swedish Language Café, som ordnas i samarbete med Luckan i Åbo varje torsdag, erbjuder nyinflyttade som integreras på svenska möjlighet att öva språket i en avslappnad miljö över en kopp kaffe. Frivilliga behövs för att samtala med deltagarna.



Annette Palanen är ordförande för Åbo svenska avdelning.

”I den här typen av verksamhet är det väldigt enkelt att komma med som ny frivillig. Man förbinder sig inte till ett längre uppdrag, utan kan helt enkelt dyka upp på Luckan en torsdag klockan 16 för att hjälpa de nyinflyttade genom ett samtal över en kaffe. Jag tycker att det är ett fint sätt att engagera sig. Samtidigt gör vi viktigt integrationsarbete”, säger Annette Palanen.

NYA ARBETSSÄTT I STYRELSEN

Nytänket märks också i det administrativa arbetet. Styrelsen har infört en modell där

styrelsemedlemmarna inte behöver ansvara för specifika verksamhetsområden, utan i stället har ett helhetsansvar. Gruppernas ansvarspersoner behöver å sin sida inte vara med i styrelsen, vilket gör att de kan fokusera helt på verksamheten.

”Jag är stolt över att vi inte har en ”det här har vi testat och det funkar inte”-mentalitet, utan att nya idéer tas emot positivt. Det finns en nyfikenhet att testa nya saker”, säger Annette Palanen, men betonar att verksamheten fortfarande ska hållas inom Röd Kors ramar. En hobbyförening för precis allting är varken målet



Eivor Jönsson koordinerar Hungerdagsinsamlingen inom Åbo svenska avdelning.



Monica Nerdrum, frivillig inom Åbo svenska avdelning, delar ut information om avdelningen på Konstens Natt i Åbo.



Åbo svenska avdelning har en aktiv första hjälpen-grupp. Här jourar de i Vårdbergsparken på studenternas fastlagsjippo.

eller ändamålsenligt.

Avdelningen har också tagit i bruk nya digitala kanaler för att administrera sin verksamhet och har nyligen lanserat en ny hemsida.

”Vi måste kommunicera på vår hemsida så att också de som inte redan är med

förstår vad vi gör. Vi ska visa vad vi håller på med så att nya personer lättare kan komma med.”

SÅ HITTAR NYA FRIVILLIGA IN

Hur kan nya intresserade komma med i verksamheten? Annette rekommenderar

att man skapar en profil på oma.punainenristi.fi, där man hittar avdelningens olika grupper. Nya frivilliga kan ansluta sig till exempel till vänverksamheten, första hjälpen-gruppen eller utdelningen av mat-hjälp. Man kan också anmäla sitt intresse vid något evenemang där avdelningens frivilliga deltar.

De frivilliga är avgörande för att grupperna ska fungera, men Annette påminner om att det också går att vara medlem utan att vara aktiv som frivillig. Båda rollerna är viktiga.

DRÖMMEN OM ETT EGET UTRYMME

Inför framtiden hoppas Annette Palanen att Åbo svenska avdelning ska få tillgång till ett eget utrymme där verksamheten kan bedrivas.

”Ett eget utrymme skulle underlätta det praktiska och göra det möjligt för fler att komma med. Ett eget krypin är min dröm för avdelningen”, säger hon.

Kaikki on Västanfjärdissä vähän paremmin

Teksti & kuva Fia Saaristo

Västanfjärdissä sanotaan usein, että kaikki on täällä vähän paremmin. **Mariette Funck** on samaa mieltä. Suomen Punaisen Ristin Västanfjärdin osaston puheenjohtajana hän on kerta toisensa jälkeen nähnyt, kuinka suuri auttamisen halu pienellä paikkakunnalla on.

Mariette muutti pysyvästi Västanfjärdiin muutama vuosi sitten ja hänet pyydettiin heti mukaan Punaisen Ristin osaston hallitukseen. Samaa aikaan toinenkin järjestö oli ottanut häneen yhteyttä – mutta päätös selkeni yllättävän nopeasti.

”Sanoin, etten ollut varma, mihin järjestöön haluaisin sitoutua. Mutta kun

toinen järjestö kysyi, kuulin itseni vastaavan, että valitettavasti se ei onnistu, koska aion mennä mukaan Punaisen Ristin Västanfjärdin osastoon. Silloin tiesin. Punainen Risti tuntuu omalta jutultani”, Mariette kertoo.



Mariette Funck, Västanfjärdin osaston puheenjohtaja, on ylpeä pienen osaston auttamishalusta.

PIENI OSASTO, SUURI VOIMA

Västanfjärdin osasto on pieni, mutta aktiivinen. Hallitus on hyvin toimiva tiimi ja monet vapaaehtoiset auttavat aina tarvittaessa. Perinteiset tapahtumat, kuten Ystävänäpäivän ja Nälkäpäivän tempaukset,

ovat vuosittaisia kohokohtia.

Säännöllistä toimintaa leimaa ystävätoiminta – sekä henkilökohtaiset ystäväkontaktit että ohjelma paikallisessa vanhainkodissa ovat tärkeitä osia. Auttamisen halu on Västanfjärdissä suurta.

”Naapuriapu on täällä tärkeää ja syväle juurtunutta. On luonnollista auttaa siellä missä tarve on. Olemme todella hyviä spontaanissa auttamisessa, mutta ehkä voisimme tehdä vielä enemmän tämän tyyppistä auttamista myös Punaisen Ristin kautta”, Mariette pohtii.

VALMIUS PIENELLÄ PAIKKAKUNNALLA

Pienellä paikkakunnalla sekä naapuriapu että valmius ovat suuressa roolissa. Osasto harjoittelee erilaisia valmiustilanteita ja tekee yhteistyötä muun muassa paikallisen vakuutusyhtiön kanssa turvallisuustarkastusten parissa.

”On tärkeää, että tarpeeksi moni tietää, mitä pitää tehdä, jos jotain tapahtuu. Viranomaisiin voi olla pitkä matka, joten tietynlainen valmiusajattelu on täysin ratkaisevaa. Olen ylpeä siitä, että olemme täällä ja voimme auttaa. Voin luottaa siihen, että ihmiset tulevat tarvittaessa apuun. Ja se on korvaamatonta”, Mariette sanoo.

Konkreettinen esimerkki tästä nähtiin, kun Kemiönsaareen muutti muutama vuosi sitten paljon ukrainalaisia. Västanfjärdin vapaaehtoiset olivat mukana järjestämässä uusille asukkailla koteja Taalintehtaalla. Yhteisvoimin saatiin muutamassa päivässä sisustettua monta asuntoa uusille tulijoille.



Bild: Annalena Sjoberg

Västanfjärdin osasto järjestää joka vuosi Nälkäpäivän tempauksen. Yvonne Lönnström osallistuu myymällä leivonnaisia.

” *Punainen Risti
tuntuu omalta
jutultani...
Toivon, että yhä
useampi uusi
asukas saisi
kokea tämän
yhteisöllisyyden.*

YHTEISTYÖTÄ YLI RAJOJEN

Osasto tekee aktiivista yhteistyötä sekä Kemiönsaaren muiden osastojen että muiden paikallisten toimijoiden kanssa. Västanfjärdin ensiapupäivystäjät osallistuvat päivystykseen yhdessä Kemiön osaston kanssa, ja yhteistyötä tehdään myös kylätoimikunnan, koulun, Folkhälsanin ja paikallisten Marttojen kanssa.

Tällä hetkellä suunnitteilla on yhteinen hanke Västanfjärdin kylätoimikunnan kanssa, jonka tavoitteena on edesauttaa ikäihmisten sosiaalista kanssakäymistä kylässä.

KAKSIKIELISEMPÄÄ – JA ENTISTÄ HELPOMMIN LÄHESTYTTÄVÄÄ

Vaikka suurin osa toiminnasta tapahtuu ruotsiksi, myös suomenkieliset ovat lämpimästi tervetulleita mukaan, Mariette muistuttaa. Västanfjärdissä asuu monia muualta muuttaneita, joilla ei välttämättä ole juuria tai sukuyhteyksiä paikkakunnalle. Mariette toivoo, että myös uudet asukkaat uskaltaisivat tulla mukaan Punaisen Ristin toimintaan.

”Punaisessa Ristissä mukana oleminen on hieno tapa tulla osaksi yhteisöä. Siinä kokee olevansa mukana antamassa jotain omalle paikkakunnalle, ja se tuntuu hyvältä. Toivon, että yhä useampi uusi asukas saisi kokea tämän yhteisöllisyyden. Kaikki on nimittäin vähän paremmin Västanfjärdissä”, hän sanoo hymyillen.



Västanfjärdin osasto tekee yhteistyötä muiden Kemiönsaaren osastojen kanssa. Naapuriosastot vierailulla Västanfjärdissä.

Året som gått i bilder

Bild Janne Bergman



Distriktet fyllde 90 år 2025

Jubileumsåret firades med exkursioner, publikationer, infomässan Action90 och jubileumsfest. Finlands Röda Kors generalsekreterare Eero Rämö gratulerade distriktet för sitt arbete under alla dessa år men påminde i sitt festtal om behovet att förnya organisationen när världen omkring oss och hjälpbehoven ändras. Iniö avdelning fick ett vandringspris för att de under en tävlingsperiod år 2025 rekryterat procentuellt mest nya medlemmar.



90

Röda Korset
Punainen Risti

Åbolands distrikt
Turunmaan piiri



I Åbolands distrikts förra medlemstidning behandlades distriktets 90-årsjubileum. I samband med jubileet uppmärksammade vi Anneli Rautiainen, som fyllde 90 år samma år som distriktet. Anneli verkade som långvarig ordförande i Dragsfjärd avdelning och var på många sätt engagerad i Finlands Röda Kors.

I februari i år fick vi tyvärr höra att Anneli gått bort. Ett stort tack till Anneli för allt engagemang under åren och de varmaste hälsningar åt Annelis anhöriga.

Året som gått i bilder

Bild: Axel Gröndahl



Årets vän

Siv Nygårdas från Pargas valdes till Årets Vän 2026.

Bild: Fia Saarissto



Avdelningsforum

Hösten börjar varje år med regionala avdelningsforum, här har vi samlats i Nagu.

Bild: Fia Saarissto



Hungerdagen

Hungerdagen aktiverade frivilliga på alla håll i Åboland, här bilder från Pargas, Kimito, Korpo och Dragsfjärd.

Bild: Fia Saarissto



Första hjälpen jour

Aktiva jourare under första maj jippot på Vårdberget.

Bild: Fia Saarissto

Bild: Elin Holmberg



Mathjälp

Matsvinnutdelning i skolcenter Brava i Pargas.

Bild: Annalena Sjöblom



Bild: Anna-Maja Hamido



Smidigare avdelningsarbete med praktiska kliniker

Text Fia Saaristo

För att hjälpa till med det administrativa i avdelningarna och verksamhetsgrupperna ordnar Åbolands distrikt regelbundna kliniker, där det erbjuds tips och idéer för att hjälpa till med administration, förvaltning och verktyg.

Frivilligverksamheten och arbetet som förtroendevald i styrelserna ses allt som oftast som meningsfullt och trevligt. Men ibland kan det komma stunder där någon administrativ detalj känns onödigt svår.

Administrationen i sig behövs för att vi skall vara en transparent organisation som följer lagstiftning, god förvaltningssed och dataskyddsföreskrifter. Men det administrativa kan göras lite lättare med enkla verktyg och tips om hur det hela kan göras så smidigt som möjligt.

Därför kommer distriktet under år 2026 att erbjuda regelbundna kliniker om ekonomiförvaltning, mötesteknik, kommunikation, Oma-användning och mycket mera.

Klinikerna består av korta presentationer (20-30 min) av ett aktuellt ämne. Efter det finns möjlighet att ställa egna frågor om just det ämnet.

Klinikerna är främst riktade till de som har en ansvarsuppgift eller ett förtroendeuppdrag i avdelningen eller någon grupp. Själva infodelen ges på svenska, men man kan delta i diskussionen också på finska. Som utbildare fungerar distriktets sakkunniga och frivilligutbildare.

Om du är intresserad av innehållet i kliniken men inte kan delta just då den ordnas, kan du anmäla dig i alla fall och se innehållet efteråt. Infodelen spelas in men inte diskussionen efteråt. Du hittar anmälningsinfo till alla kliniker via adressen oma.punainenristi.fi.

Kommande kliniker | Tulevat klinikat

- 7.5 Hur berättar vi om verksamheten åt våra medlemmar? Miten kerromme toiminnastamme jäsenillemme?
- 1.6 Bered och protokollför ärenden Kokousasioiden valmistelu ja kirjaaminen
- 24.8 Hungerdagen kickstart Nälkäpäivä osastoissa
- 15.9 Tips för medlemsrekrytering Vinkkejä jäsenhankintaan
- 15.10 Avdelningens verksamhetsplanering och budgetering Osaston toimintasuunnitelma ja talousarvio
- 3.11 Händelser i Oma och meddelanden i Ossi Oman tapahtumat ja ilmoitukset Ossissa
- 3.12 Ta Oma och Ossi till hjälp i rekryteringen av nya Oma ja Ossi avuksi uusien rekrytoinnissa

Käytännön klinikat helpottavat osastotyötä

Teksti Fia Saaristo | Kuva Elin Holmberg

Turunmaan piiri järjestää vuoden 2026 aikana osastojen hallituksille ja toimintaryhmille lyhyitä klinikoita helpottamaan hankaliksi koettuja hallinnollisia tehtäviä. Klinikoiden tarjotaan tietoisuuksia ja käytännön vinkkejä osaston hallintaan, taloudenpitoon, viestintään ja kokouskäytänteisiin liittyen.



På klinikerna behandlas praktiska tips för avdelningarnas förtroendevalda och gruppledare.

Vapaaehtoistoiminta ja luottamustehtävät koetaan useimmiten mielekkäiksi ja mukaviksi. Joskus voi kuitenkin tulla hetkiä, jolloin jokin hallinnollinen yksityiskohta tuntuu tarpeettoman hankalalta. Hallintoa tarvitaan, jotta voimme toimia läpinäkyvänä organisaationa, joka noudattaa lainsäädäntöä, hyvää hallintotapaa ja tietosuojamääräyksiä. Hallinnollisia tehtäviä voidaan kuitenkin keventää yksinkertaisilla työkaluilla ja vinkeillä siitä, miten asioita voi hoitaa mahdollisimman sujuvasti.


Tämän vuoksi piiri tarjoaa vuoden 2026 aikana säännöllisiä klinikoita taloushallinnosta, kokoustekniikasta, viestinnästä, Oma-järjestelmän käytöstä ja monista muista teemoista.

Klinikat koostuvat lyhyistä (20–30 min) tietoisuuksia ajankohtaisesta aiheesta. Tietoisuuden jälkeen on mahdollisuus esittää omia kysymyksiä kyseisestä aiheesta.

Kaikkien klinikoiden ilmoittautumislinkit löytyvät osoitteesta oma.punainenristi.fi.

Klinikat on ensisijaisesti suunnattu niille, joilla on vastuu- tai luottamustehtävä osastossa tai toimintaryhmässä. Tietoisuudet pidetään ruotsiksi, mutta keskusteluun voi osallistua myös suomeksi. Voit olla suoraan yhteydessä kouluttajaan, jos kaipaat vastaavaa koulutussisältöä suomeksi. Kukin klinikan vastuuhenkilön nimen löydät kyseisen klinikan Oma-tapahtumasta.

Jos olet kiinnostunut klinikan sisällöstä mutta et voi osallistua sen järjestämisaikakohtana, voit silti ilmoittautua mukaan ja katsoa sisällön myöhemmin. Tietoisuudet tallennetaan, mutta keskusteluja ei.



Lotta Fagerlund och Emma Saxberg studerar vid Yrkehögskolan Novia och utför sin praktik i socialt arbete vid Åbolands distrikt.

Välkommen med att hjälpa!

Text Lotta Fagerlund och Emma Saxberg | Bild Fia Saaristo

En liten handling kan förändra någons dag eller till och med deras liv. Men att vilja hjälpa räcker inte alltid, man behöver också veta hur. I en värld där allt flera människor befinner sig i utsatta situationer är behovet av frivilliga större än någonsin. Kursen **Välkommen med att hjälpa!** är ett första steg för den som vill engagera sig och lära sig om Röda Korsets verksamhet runt om i världen.

Kursen ger dig grundläggande kunskaper om hur Röda Korset arbetar, vilken typ av insatser de gör och hur du själv kan bidra. Deltagarna får lära sig om Röda Korsets sju principer och hur dessa används i praktiken. Kursen tar cirka 45 minuter att genomföra beroende på tempo, och avslutas med ett kort test på 10

frågor där du kan utvärdera dina kunskaper.

Kursen riktar sig till dig som vill hjälpa människor i utsatta situationer och samtidigt få en bättre förståelse för Röda Korsets verksamhet runt om i världen. Kursen är tillgänglig via **oma.rodakorset.fi**. Efter inloggningen hittar du den under din profil, vid rubriken **Välkommen**. Kursen ger dig en bra inblick på vad som krävs om man vill ställa upp som frivillig och hur din väg framåt kan se ut som frivillig.

Varför ska jag gå kursen? Det finns ett behov av frivilliga i samhället, vem som helst kan behöva hjälp. Genom kursen får du som frivillig ett bredare perspektiv över organisationen och vad du själv kan bidra med. Du får lära dig mera om

humanitära värderingar, beredskapsorganisation, katastrofhjälp samt den lokala verksamheten.

Efter att vi genomförde denna kurs så har vi båda fått en bredare syn på organisationen som en helhet och dess verksamhet. Kursen var mycket tydlig och interaktiv, vilket gjorde den lätt att förstå. Den gav oss en bättre förståelse för hur man kan hjälpa människor i olika situationer. En sak vi särskilt vill lyfta fram är vikten av att det inte alltid handlar om att lösa problem, utan ibland räcker det att finnas där som stöd.

Vi rekommenderar starkt att alla ska gå denna kurs! Och kom ihåg att små saker kan göra en stor skillnad.

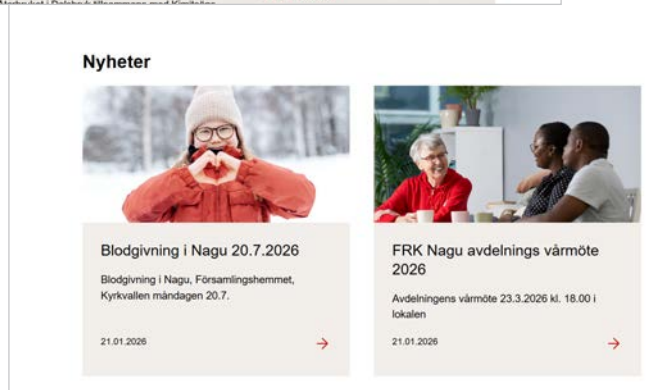
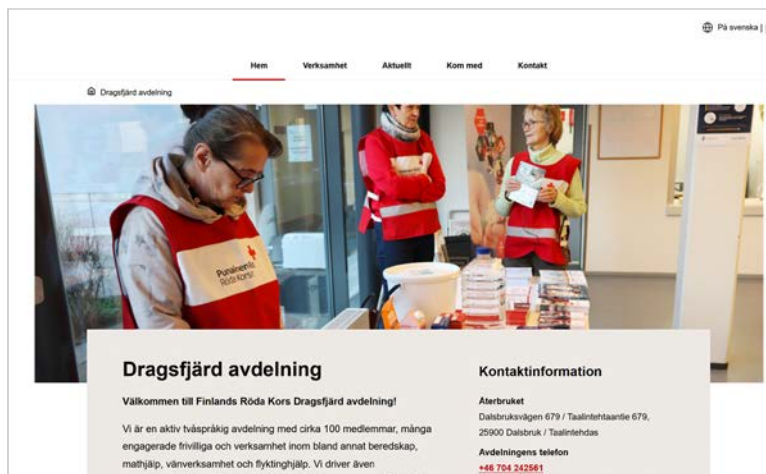
Avdelningarna fick nya hemsidor

Alla avdelningar inom Finlands Röda Kors har i början av år 2026 fått nya hemsidor.

Inom Åbolands distrikt har avdelningarna själva fått välja mellan en mycket enkel sida med basinformation och en mer komplex sida med noggrannare uppgifter om verksamhetsgrupper samt mera nyheter om avdelningen.

I och med ändringen fick alla avdelningars sidor ett enhetligt utseende och bättre läsbarhet.

Gå gärna och titta på de nya sidorna! Du hittar din närmaste avdelning lättast via Åbolands distrikts sida. Skanna qr-koden med din telefon så hittar du avdelningarnas sidor direkt.

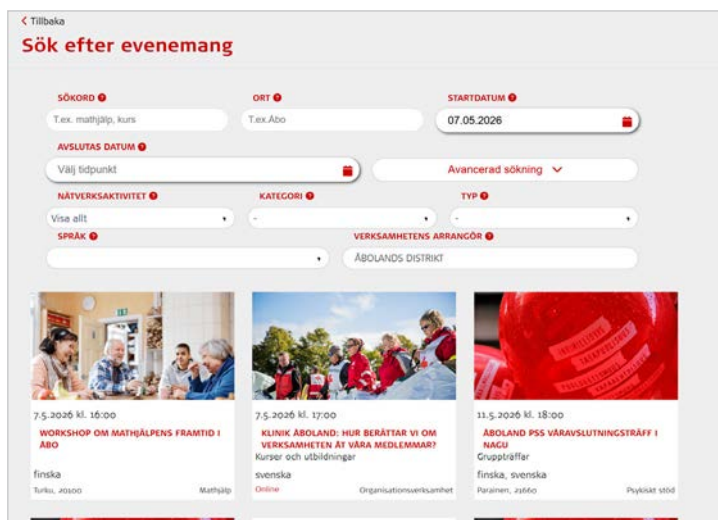


Intressanta hjälpuppdrag, utbildningar och grupper i Röda Korsets frivilligverktyg

Funderar du på att börja en ny hobby? Har du lite extra tid och vill hjälpa någon som behöver stöd? Vill du lära dig något nytt?

I tjänsten OMA Röda Korset hittar du massor av hjälpuppdrag, kurser, träffar och grupper att komma med i. Där finns allt som ordas inom hela Finlands Röda Kors. Genom att filtrera händelser på basen av verksamhetstyp, ort eller tidpunkt hittar du det som passar bäst åt just dig!

Tjänsten hittar du på adressen oma.roda-korset.fi. Du kan leta bland öppna uppgifter och händelser utan att registrera dig, men du får mest ut av OMA om du också registrerar dig som frivillig. Då kan du leta i flera grupper och verksamheter som intresserar dig. Tjänsten har olika språkversioner, så du kan söka på svenska eller finska.



Genom att välja arrangör eller datum kan du hitta händelser som passar just dig. Här har den avancerade sökfunktionen använts.



Röda Korset
Punainen Risti

Åbolands distrikt
Turunmaan piiri

Åbolands distrikts tidning till medlemmar 2026
Turunmaan piirin lehti jäsenille 2026