

Här och Nu Tässä ja Nyt



Röda Korsets roll i
klimatdiskussionen

Ulla Alstrand
Vi sökte vänner
genom hela Korpo

Ukraina och
Röda Korset



Åbolands distrikts tidning till medlemmar 2022
Turunmaan piirin lehti jäsenille 2022

Innehåll

- 03 Ordförandes hälsning: Några tankar kring diskussionsklimatet
- 05 Konflikten i Ukraina
- 07 Tema Klimat
- 08 Den lilla människans stora beslut förändrar världen
- 11 Vi vill minska vår klimatpåverkan
- 12 SPR:n ympäristökestävyyden linjaus tulossa kommentoitavaksi
- 14 Uppdraget i Kenya som blev annat än planerat
- 20 "Vi sökte genom hela Korpo efter frivilliga vänner"
- 24 BlodGrupp FRK Åboland
- 26 Mentala stödgruppen stöder vid en akut kris
- 28 I Dalsbruk byggs gemenskap över en bit mat
- 30 Maj-Len och Robert är Årets vänner i Åboland
- 33 Vad motiverar frivilliga inom Finlands Röda Kors vänverksamhet under en pandemi?
- 36 Erfarenheter om utbildningen om att leda frivilliga
- 37 Åbolands distrikt med i landsomfattande mathjälpsprojekt
- 38 Tack till alla som deltog i vändagsföreställningen vid ÅST!
- 39 Kultivera – Kultur och rekreation för äldre i Åboland
- 40 Första respons verksamhet på Iniö är nu närmare än någonsin
- 41 Skydd 2022: Röda Korset tränar evakuering under landsomfattande beredskapsövning
- 42 Nytt svenskt vardagsrum öppnat i S:t Karins
- 43 Benita Ekholm premierades

Redaktionens hälsning

Vi klarar det – del två

I fjol den här tiden av våren var vi glada över att vaccine-
ringarna hade kommit i gång. Samhället skulle säkert snart öppnas upp igen. Men inte gick det precis så heller. Mycket har dock hänt och tillsammans har vi fått så mycket till stånd!

Det som är så fint med rödakorsarbetet är att det finns väldigt många olika sätt att vara frivillig och var och en hittar nog sitt eget.

I det här numret av Här och Nu berättar vi om saker och ting som händer här i våra hemknutar men också om människor som Röda Korset har tagit till fjärran länder. Vi vill alltid vara nära och ge stöd till de mest utsatta. Det kan gälla i klimatkriser runtom i världen, krigets offer eller hungriga i hemlandet. Påverkningsmöjligheter finns, vad är ditt sätt att agera?

Som medlem stöder du vårt hjälparbete lokalt och globalt och är en viktig del av hjälpkedjan. Tack för att du är vår medlem!

Redaktionsgruppen

Päivi Kuntze
Andrea Södergård
Juha Lindström

Här och Nu | Tässä ja Nyt

En tidning för rödakorsmedlemmar i avdelningar inom Åboland.

Frivilliga på pärmbilden: Kaj Genberg, Jan Bergman och Viveka Eriksson från Dragsfjärds avdelning

Fotograf: Amelia Bondegård

Redaktion: Päivi Kuntze, Andrea Södergård, Juha Lindström
Finlands Röda Kors Åbolands distrikt,
Kaskisgatan 13 A, 20700 Åbo, 020 701 2500, aboland@redcross.fi
Ansvarig redaktör: Annalena Sjöblom, 0400 838 675, annalena.sjoblom@redcross.fi



rednet.rodakorset.fi/aboland
rednet.punainenristi.fi/turunmaa
Finland Röda Kors Åbolands Distrikt
Turunmaan piiri



@frkaboland



020 701 2500



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



Trycksak
4041 0955



Ordförandes hälsning

Några tankar kring diskussionsklimatet

Text Päivi Kuntze

Bilden vi ger av oss i offentligheten eller på sociala medier är aldrig den samma som vi innerst inne är. Vi tar olika roller i vardagen. Men hurdan roll tar vi i diskussionerna? Diskussioner med människor som vi träffar, diskussioner på online-möten eller diskussioner på nätet?

Röda Korset har utbildat mycket folk i Dialogpaus-metoden. Dialogpaus (Erätauko) är ett sätt att inleda och föra en konstruktiv diskussion. På så sätt kan personer med olika utgångspunkter mötas jämlikt och föra en meningsfull dialog. Dialogpaus-samtalen bidrar till att fördjupa förståelsen för olika teman utan tvång på samstämmighet eller snabba lösningar.

Jag fick delta i Dialogpaus-utbildning förra våren. Metoden är väldigt givande och gav mig många goda tips som jag har försökt utnyttja i vardagen och på olika människomöten, både face-to-face och på nätmöten, muntliga och skriftliga. Det är spännande: jag vet mina svagheter i dialogen men tyvärr hinner man inte alltid kontrollera vad som kommer ur munnen innan det är för sent. Därför har jag försökt att åtminstone satsa på en strukturell och välmenande dialog på sociala medier i mån av möjlighet.

Förra sommarens kommunalvaldiskussioner i tv fick delvis stöd eller snarare uppmuntran av Dialog-

paus-aktivisterna. De gav goda råd till diskussionen i förväg och diskuterade efteråt hur allt hade gått till. Jag tyckte detta ledde till konstruktiva diskussioner och alla parter fick bättre tid att berätta sin åsikt. En lyssnande, respekterande och uppmuntrande diskussion vidgar vyer, ger nya insikter, hjälper oss att förstå olik tänkande, underlättar beslutsfattande och bildar gruppanda.

Diskussionsklimatet under undantagsperioden har tyvärr blivit ganska polariserad. Det har blivit vi- och ni-grupper i många olika sammanhang. Vaccinerade mot icke-vaccinerade, insjuknade vs de som hållits friska, 70-plussare som hållits hemma mot ungdomar som varit ute på krog och så vidare.

Diskussionsklimatet på sociala medier har hetsats upp t.ex. under pandemitiden och nu ännu mera efter de sorgliga händelserna i Ukraina. Det kan bli tungt om man lägger mycket tid och möda på att försöka få en annan person - som man ofta inte ens känner - att ändra sin mening eller

EN LYSSNANDE, RESPEKTERANDE OCH UPPMUNTRANDE DISKUSSION VIDGAR VYER, GER NYA INSIKTER, HJÄLPER OSS ATT FÖRSTÅ OLIK TÄNKANDE, UNDERLÄTTAR BESLUTSFATTANDE OCH BILDAR GRUPPANDA.

att förstå ens egna åsikter. Det är väldigt viktigt att samla kunskaper även från andra håll än enbart some-material.

Att förstå saker och ting skyddar en, för då kan man lättare sätta oklara och vaga some-innehåll i rätt kontext. När man vill påverka människors beteende och beslutsfattande leder all slags osäkerhet lätt till att folk blir rädda. Människor som är rädda blir ofta arga och irrationella i sitt beteende. Och det kan leda till en ond cirkel. Sådant psykologiskt inflytande kan man märka, om man studerar nätdiskussioner mera "utifrån sett" och inte genast låter

sig påverkas av för mycket känslor.

Vad borde man göra om man märker att diskussionen har blivit hatfull, osaklig eller hotande?

Det finns inga patentlösningar. Hatretorik ska man undvika! Hatretorik är kommunikation som hetsar till hat mot en person eller en grupp av människor. Tyvärr händer just sådant nu bl.a. med krisen i Ukraina. Samtidigt kan man fundera på yttrandefrihet. Kritik mot politiker eller politiska beslut är en del av en fungerande demokrati. Däremot är det inte tillåtet att kränka, hota eller förolämpa människovärdet av människor eller grupper av människor. Och vi i Röda Korset borde i all vår kommunikation komma ihåg våra grundprinciper, och av dem speciellt nu humanitet, opartiskhet och neutralitet.

Jag blev väldigt ledsen när jag märkte hur radikalt tongångarna ändrades efter att krisen i Ukraina började i slutet av februari. Att kalla människor galna eller idioter på tidningens framsida är inte en bra början på en fortsatt diskussion enligt mitt tycke. Nättroll och bråkmakare är en sak, men när även beaktansvärda tidningar och nätpublikationer gör det så får jag en känsla av otrygghet och hjälplöshet. De värsta överslagen har dock lite lugnat ner sig under veckorna som striderna har fortsatt.

Det kan bli väldigt betungande för var och en av oss ifall vi följer för mycket diskussioner på tv och online och speciellt om någon närstående är väldigt aktiv i att provocera på nätet. Jag har bestämt mig att inte svara på provokativa skrivelser på t.ex. Facebook även om det känns dumt att låta bli. Men det tar för mycket ork och krafter av en. Man måste välja bort det som tar för mycket på ens ork. Därför kan det vara en väldigt bra lösning att helt sluta med sociala medier (kan vara för svårt) eller exempelvis sätta vissa FB-bekanta på paus. Vettigast vore att inte lägga ner för mycket tid på nyheter, diskussioner om krig och dylikt. Kanske just därför har jag med min man följt med olika baknings- och kokprogram mer intensivt än nånsin tidigare.

VI I RÖDA KORSET BORDE I ALL VÅR KOMMUNIKATION KOMMA IHÅG VÅRA GRUNDPRINCIPER, OCH AV DEM SPECIELLT NU HUMANITET, OPARTISKHET OCH NEUTRALITET.

Sju principer för tryggare lokaler

Var öppen

Bemöt nya människor och frågor utan fördomar. Ta varje möte som en möjlighet att lära nytt och utvecklas.

Respektera

Observera dina ordval och respektera den andres åsikt. Låt bli att skymfa, förlöjliga eller fördöma någon med ditt tal eller beteende.

Skapa en positiv atmosfär

Ta även ansvar för en annans erfarenhet. Lyssna, beröm och uppmuntra.

Undvik antaganden

Gör inga antaganden på basis av yttre egenskaper, hudfärg, etnisk bakgrund, religion, kön, ålder eller tal. Gör inga antaganden om kön, bakgrund eller funktionsförmåga.

Ge plats

Respektera en annans personliga utrymme, integritet och självbestämmanderätt. Se till att alla blir hörda och ge alla möjlighet att delta.

Ingrip

Bli inte enbart en åskådare om du bevittnar trakasserier eller annan osaklig behandling.

Njut

Ha det trevligt! Fråga om någon sak väcker frågor och ta reda om saken.

Hjälparna i Aulanko evenemanget har tänkt på samma sak som jag. Inför träffen har vi alla fått information om hur vi tillsammans på evenemanget ansvarar för att alla deltagare har det bra och känner sig trygga under det. Därför har det tagits fram sju principer för tryggare lokaler. Kanske vi kan använda dem även i vår diskussion - såväl ansikte mot ansikte som på nätet.

Jag önskar er alla en jättefin vår - njut av solen och öppnandet av samhället! Och tänk positivt även under de tunga dagarna.

Konflikten i Ukraina

Text Annalena Sjöblom, Andrea Södergård & Axel Gröndahl | Bild Amelia Bondegård

RÖDA KORSET PÅ PLATS I UKRAINA OCH GRANNLÄNDERNA

Just nu pågår den största humanitära krisen i Europa sedan andra världskriget. Röda Korset räknar med att minst 18 miljoner människor är drabbade och i behov av hjälp och stöd. Denna siffra väntas även stiga ifall den väpnade konflikten ännu pågår längre.

Människorna från Ukraina har flytt och flyr främst till de närliggande länderna som Polen, Moldavien, Slovakien och Rumänien där hjälpbehovet för tillfället är som störst.

Både i Ukraina och dess grannländer är det nationella Röda Korset närvarande och hjälper dem i mest behov av hjälp med stöd av Röda Korset från andra europeiska länder och nordiska länder.

I Ukraina har Röda Korset både utbildat civila och gett första hjälpen åt skadade. Man har delat ut mat, dryck, filter och andra förnödenheter till dem som flytt till ett skyddsrum eller som sökt skydd på andra orter i Ukraina.

Polska, moldaviska, rumänska och slovakiska Röda Korset hjälper dem som kommit över ukrainska gränsen med nödboenden, vatten, mat och andra förnödenheter. De hjälper också övrig Internationell Röda korshjälp att se till att hjälptransporter når Ukrainas värst drabbade områden. I länderna finns nu flera större lager av förnödenheter som transporteras vidare till Ukraina så fort resan kan göras trygg. Allt med hjälp av lokalkännedom både i Ukraina och i de närliggande länderna.

Allt det här är möjligt tack vare er som sedan konflikten intensifierades i slutet av februari hjälpt till att samla pengar eller donerat till Katastroffonden. Även om det känns smått, så är penningbidrag det effektivaste och bästa sättet att hjälpa. I Åboland har det samlats hittills 55 000 euro och i hela landet närmare 20 miljoner euro. En stor eloge till alla er som donerat eller ställt upp som insamlare.

Hjälp kommer dock att behövas ännu länge både i Ukraina och här i hemlan-

det. Just nu planerar avdelningarna hur de, på sin ort, kan stöda dem som flytt Ukrainakrisen. Vi planerar boende och praktiskt stöd, vänfamiljer, samtalsstöd, läxhjälp och evenemang där man lär känna orten. Denna mänskliga hjälp är oerhört mycket mer värdefull än den materiella hjälpen.

ÄVEN DU KAN VARA MED OCH HJÄLPA

Känner du att du har en timme att ge för att hjälpa? Anmäl dig som frivillig på oma.rodakorset.fi så kontaktar vi dig. Genom att hjälpa kan du minska din egen oro och öka känslan av handlingskraft. Välkommen med!

INTERNATIONELL HUMANITÄR RÄTT GÄLLER ALLA PARTER I EN VÄPNAD KONFLIKT

Med krigets lagar, det vill säga den internationella humanitära rätten, strävar man efter att



Viveka Eriksson och Susan Holmberg från Dragsfjärds avdelning välkomnar nyinflyttade till orten.

Hjälp

Nöden i Ukraina är enorm.
Du kan hjälpa.

- Skicka meddelandet **SPR20** till numret **16499** (20 €)
- Via MobilePay till numret **10900**
- Ring **0600 12220** (20,28 € + Ina/msa)
- rodakorset.fi/ge-ett-bidrag

Insamlingstillstånd: RA/2020/1407 & ÄLR 2021/8473

Röda Korset 

reglera effekterna av väpnade konflikter. Att sprida information om krigets lagar är en av Röda Korsets grundläggande uppgifter.

I huvudsak skyddar konventionerna dem som inte deltar i fientligheterna: civila samt soldater som har skadats och överlämnat sig själva. Konventionerna reglerar även krigsmetoderna och användningen av vapen.

Grunden för den humanitära rätten utgörs av Genèvekonventionerna, som undertecknades 1949, och de tillhörande tilläggsprotokollen från 1979 och 2005. Alla världens länder har förbundit sig att följa det skydd som Genèvekonventionerna ger.

Läs mer om krigets lagar och Röda Korsets verksamhet mitt i en väpnad konflikt här: <https://www.rodakorset.fi/vart-arbete/humanitar-ratt/>.

Under våren håller vi också informationstillfällen kring internationell hu-

manitär rätt. Du hittar alla kurser på vår hemsida: rednet.rodakorset.fi/aboland.

GLÖM INTE ATT TA HAND OM DIG SJÄLV FÖR ATT KUNNA HJÄLPA ANDRA

Då den internationella säkerheten hotas och väpnade konflikter bryter ut så är det en uppskakan- de händelse för var och en oavsett vilken situationen man befinner sig i. När sådana här saker händer är det vanligt att vi söker oss till nyheterna i hopp om att få svar, förklaringar och förstå vad som just skett och pågår. Det här är en väldigt naturlig och mänsklig reaktion att vi börjar följa upp olika nyhetskanaler och sändningar för att känna säkerhet i att vi är uppdaterade i världsläget situation.

Vare sig det handlar om att hålla sig uppdaterad om världsläget, hjälpa flyktingar, delta i frivilligverksamhet

etc. så är en medveten och balanserad vardag ett måste för att hålla energin och motivationen uppe. Din fritid är oerhört viktig för både din fysiska och psykiska avkoppling och återhämtning. Här är några saker att komma ihåg för att hålla vardagen i balans:

- Schemalägg din dag och håll dig till dina vardagsrutiner.
- Ta medvetna pauser från nyheterna under vissa tider under dagen, i synnerhet vid läggdags.
- Tillåt dig själv att koppla av och ha roligt, du behöver det.
- Bli inte och grubbla, bearbeta dina känslor genom att prata med någon.
- Fysisk motion och skapande (t.ex. målning och musik) sänker stressnivå.

För mera tips och information om hur du kan hjälpa dig själv och andra, besök: www.rodakorset.fi/sok-stod-och-hjalp/psykiska-forsta-hjalpen/ukrainakrisen-kan-vara-uppskakande/.



Röda Korsets och Röda Halvmånens rörelse är den ledande aktören att svara på de humanitära utmaningar klimatkrisen åstadkommit.

Vad är Röda Korsets roll i klimatkrisen?

Vi har samlat ihop några intressanta texter om saken.

Punaisen Ristin ja Punaisen Puolikuun Liike on johtava taho vastamaan ilmastokriisin tuottamiin humanitaarisiin haasteisiin.

Mikä on Punaisen Ristin rooli ilmastokeskustelussa?

Olemme koonneet mielenkiintoisia kirjoituksia aiheesta.



Till följd av att temperaturen stiger hotar glaciärerna att smälta. Det gör att floder svämmar över och torkar ut om vartannat vilket gör livet svårt. Den här bilden är tagen i Pakistan 2007.

Den lilla människans stora beslut förändrar världen

Text Pekka Reinikainen | Bild Andreas von Weissenberg & Joonas Brandt, FRK bildarkiv

Minst 200 miljoner människor förväntas bli tvungna att flytta på grund av stigande havsnivåer orsakade av klimatförändringen. Förutom i Finland, där landhöjningen vid kusterna neutraliserar de flesta problem.

Merparten av den delen av jordens yta som används till att producera livsmedel kommer att lida av klimatförändringen. Livsmedel kan, i allt mindre utsträckning än tidigare, produceras med traditionella metoder, trots att jordens befolkning kan komma att öka med drygt tre miljarder fram till år 2100. I Finland förväntas dock skördesäsongen bli längre och jordbruksproduktionen öka.

Klimatförändringen kommer att förändra saker i sådan omfattning att många länders bruttonationalprodukt kommer att bli lidande. Enligt prognosen kommer Finlands bruttonationalprodukt att öka.

MEST UTSATTA LIDER MEST I KLIMATFÖRÄNDRINGEN

I många aspekter är de som lider mest av klimatförändringens omedelbara följder de som klimatet straffar hårdast och som har sämst förutsättningar att svara på förändringen. Krasst uttryckt innebär det att Finland, precis som många OECD-länder på det norra jordklotet, lider i mindre utsträckning av fenomen orsakade av klimatets nycker, är minst beroende av fenomen som orsakar problem och är bäst utrustad att svara på negativa påföljder som förverkligas.

Med andra ord är det inte så konstigt att man vid många kaffeborden i Åboland inte känner att klimatförändringens inverkan är en lika angelägen sak för oss som den är för många andra länder i världen.

Det är fakta att det långt söderut vid ekvatorn, samt i tropiken på båda sidorna om den, kommer att inträffa allehanda tråkigheter. Den stekheta värmen ökar dödligheten bland dem som befinner sig i svagast ställning i Sydamerika, Afrika, Arabiska halvön, Indiska halvön och östern i Sydostasien. Glaciärerna i Himalayabergen och Hindukushbergen hotar att smälta. Till följd av detta svämmar ett halvt dussin av jordens mäktigaste floder över och torkar ut om vartannat, men upprätthåller inte längre liv som tidigare.

Den överdrivna värmen minskar livsmedelsproduktionen, trots att antalet munnar att mätta på den afrikanska kontinenten enligt prognosen kan öka till mer än dubbelt så många jämfört med den nuvarande situationen.

MÄNNISKOR I RÖRELSE

Vad kommer att hända härnäst? Folk börjar flytta på sig. En del flyr den stigande havsnivån, en del värmen som förorsakar dödlighet och andra sina snustorra jordbruksfält. Det är möjligt att

antalet klimatflyktingar kommer att vara i stället för hundratals miljoner, upp till en miljard, kanske till och med fler.

Idag finns drygt 80 miljoner flyktingar i världen. Majoriteten av dem har flytt sina hem inom gränserna för hemlandet. Merparten av resten återfinns i hemlandets grannländer. En flykting drömmer om att återvända hem så snart som möjligt.

I världen efter klimatförändringen förändras saker och ting. Det finns ingen återvändo till ett hem som svalts av havet eller som på annat sätt blivit levnadsodugligt. I stället för att ta den kortaste återresan, tar klimatflyktingar sikte på regioner där förutsättningarna för ett människovärdigt liv är bäst. Varför nöja sig med mindre?

KLIMATFÖRÄNDRINGEN ETT GLOBALT ANSVAR

Ur detta och liknande långsökte återspeglings föds vår angelägenhet. Antingen måste vi, hela världen tillsammans, utveckla metoder i det civila samhället för att hantera kommande folkvandringar eller så kommer vi att få en okontrollerad humanitär kris i famnen.

Vi har bråttom, eftersom vi representerar civila samhällen, vi har en del tid att disponera och vi har mänskliga och ekonomiska resurser för att idka långsiktigt, planmässigt utvecklingsarbete. I slutändan har vi bråttom, eftersom vi lever i områden i vilka förutsättningarna för ett människovärdigt liv även i fortsättningen kommer att vara de bästa.

Av ovan nämnda orsaker finns det skäl för finländare att stå med vid fronten och lösa utmaningar med globala, gränsöverskridande beroenden. Vi står uppenbarligen vid fronten också då de mest omvälvande utmaningarna orsakade av återspeglings av klimatförändringen når de nordliga breddgraderna.



DE DUSSINTALS VÄXTBASERADE PROTEINHALVFABRIKATEN... DE ÄR ETT BEVIS PÅ HUR STOR KRAFT ENSKILDA PERSONERS BESLUT HAR OM TILLRÄCKLIGT MÅNGA FATTAR DEM.

Små vardagliga val vid butikshyllan har stor inverkan. När fler väljer mat med protein från växtriket måste livsmedelsindustrin anpassa sig.

Även om vi tack vare vår geografiska placering lyckas ducka för många av klimatförändringens kulor, träffar några av dem också oss. Allt som vi har låtit uppföra – byggnader, vägnätet, övrig infrastruktur – har byggts för ett annat klimat. Vad händer till exempel om grunderna till vårt vägnät eller de bostadsbyggnader som vi har byggt inte klarar av vår nya klimatverklighet?

När temperaturen stiger, hur kommer vi att klara oss med vår förändrade natur? Och vad händer när mängden regn stiger med en tredjedel? Eller väderfenomen likt ihållande värmeböljor, regn som aldrig tar slut eller kvävande värme?

Vi har inte längre någon som helst tid för att fördröja ytterligare. Vi måste vidta åtgärder omedelbart.

SMÅ GÄRNINGAR HAR STOR INVERKAN

Vi måste ge oss själva kraft. Det går bra att göra tex vid butikens hyllor fyllda med halvfabrikat. De pussintals växtbaserade proteinhalvfabrikaten som erbjuds oss har inte hamnat där från ingenstans. De är ett bevis på hur stor kraft enskilda personers beslut har om tillräckligt många fattar dem. När du ökar ditt intag av grönsaker i din kost, anpassar sig butiken och livsmedelsindustrin till det.

Samma känsla av egenmakt kan uppfattas när man i tidningarna läser att många av världens största biltillverkare avser att helt sluta med bränslemotorer och börja tillverka endast elbilar. Den lilla människans stora beslut förändrar världen.



PEKKA REINIKAINEN

Internationell påverkan och kommunikation, Finlands Röda Kors centralbyrå.

Vi vill minska vår klimatpåverkan

Text Christel Bergman | Bild Andrea Södergård

Röda Korset arbetar aktivt med klimatpåverkan. För ett år sedan i mars 2021 blev FRK Åbolands distrikt godkänt som Green Office av WWF Green Office.

Under det här året har vi försökt höja vår medvetenhet om med vilka åtgärder vi kan minska på klimatpåverkan för vår del.

Vi har gått igenom Green Office miljöprogrammet och förverkligat de punkter som krävs för en Green Office byrå. Här är några konkreta exempel på vad vi gjort:

- Sorterat papper, kartong, plast, metall.
- Minskat pappersanvändningen, färre kopior. Material till frivilliga elektroniskt.
- Samåkt till möten och utträttat flera ärenden samtidigt.

- Åkt kollektivt när det är möjligt.
- Skaffat två cyklar till distriktet som kan användas i Åbo i stället för bil.
- Tänkt på vad vi har för traktering på möten, mera vegetariskt, närproducerat.
- Undvikit matsvinn.
- Stängt datorer, släckt lampor när arbetsdagen är slut.

Coronatiden har påverkat många av punkterna ovan i och med att vi arbetat så mycket på distans. De fysiska mötena har varit rätt få och många möten har hållits via Teams. Många möten kommer också i fort-

sättningen att hållas via Teams, vilket betyder att miljöbelastningen blir mindre. Men visst vill vi träffa frivilliga och kolleger också fysiskt, då gäller det bara att välja det mest miljövänliga sättet att färdas.

På hösten skaffade vi två röda cyklar till distriktet, som genast när det blir cykelföre kommer att tas i flitigt bruk i Åbo.

Nu blir det dags att ge rapport om våra åtgärder och hur det har gått till WWF Green Office för att också i fortsättningen få kalla oss Green Office.



SPR:n ympäristökestävyyden linjaus tulossa kommentoitavaksi

Teksti Ruut-Maaria Rissanen | Kuva Rami Marjamäki

KESKEISTÄ KUITENKIN ON, ETTÄ KOKO AJAN VARMISTETAAN SUOMEN PUNAISEN RISTIN PERUSTOIMINTA.



Ilmastonmuutos vaikuttaa myös toimintaamme Suomessa. Edellisessä Suomen Punaisen Ristin yleiskokouksessa hyväksyttiin toimintalinjaus vuosille 2021–2023. Linjauksessa todetaan, että ilmastonmuutos vaatii meitä vastaamaan kasvaviin humanitaarisiin tarpeisiin ja muuttamaan omaa toimintaamme. Olemme sitoutuneet selvittämään oman toimintamme ilmasto-vaikutukset ja puuttamaan ilmastolle haitallisiin toiminnan ongelma-kohtiin. Tämän lisäksi sitoudumme olemaan hiili-neutraali vuoteen 2030 mennessä.

Toimintalinjauksessa esitettyä sitoumusta tukemaan perustettiin ilmastovaliokunta valmistelemaan ympäristökestävyyden linjausta järjestölle. Nyt ollaan yleiskokouskauden puolivälissä ja linjaus on pian tulossa järjestökierrokselle kuultavaksi. Koska ilmastonmuutos ja siihen liittyvät vaikutukset toiminnalle herättävät paljon keskustelua ja pohdintaa kaikilla järjestön tasoilla, on tärkeää, että myös osastot pääsevät vaikuttamaan linjauksen kokonaisuuteen.

Suomen Punainen Risti on ja haluaa myös jatkossa olla ilmastonmuutoksen suhteen aktiivinen toimija. Ympäristökestävyyden linjaus ohjaa erityisesti oman toimintamme kestävyttä, ilmastonmuutokseen sopeutumista ja valmiustyötä sekä ilmastonmuutokseen liittyvää viestintää ja vaikuttamista. Linjauksen toimeenpanolla Suomen Punainen Risti vähentää toimintansa ympäristö- ja ilmasto-vaikutuksia, parantaa valmiutta vastata ilmastonmuutoksen vaikutuksiin ja edistää kestävää yhteiskunnallista kehitystä niin Suomessa kuin kansainvälisesti. Puhumme haavoittuvimpien ihmisten puolesta ja pyrimme saamaan heidän äänensä kuuluviin viestinnässä ja vaikuttamisessa.



RUUT-MAARIA RISSANEN

Suomen Punaisen Ristin hallituksen jäsen ja ilmastovaliokunnan puheenjohtaja.

Ympäristökestävyyden linjauksen tavoitteena on tunnistaa haitalliset toimintamallit ja poistaa tai vähentää niiden vaikutuksia tehostamalla toimintatapoja, hyödyntämällä uusia käytäntöjä tai muuttamalla toimintaa. Keskeistä kuitenkin on, että koko ajan varmistetaan Suomen Punaisen Ristin perustoiminta. Kestävyys ei saa muodostua auttamisen esteeksi, vaan tarkoituksena on jatkaa toimintaa vaikuttavasti ja tehokkaasti, minimoiden ympäristölle kohdistuvat vaikutukset.

Ilmastonmuutos vaikuttaa myös järjestön perustoimintaan ja valmiustarpeisiin. Jotta kokonaisvalmiutemme on ajantasainen ja kykenevä vastaamaan muuttuviin olosuhteisiin, on meidän varauduttava muutoksiin ajoissa. Esimerkiksi sään ääri-ilmiöt ovat jo vahvasti osa monen osaston valmiussuunnittelua. Varautumiseen ja valmiuteen erikoistuneena järjestönä meillä on erinomaista kenttäosaamista paikallisista olosuhteista ja niihin liittyvistä riskeistä. Vapaaehtoiset ja osastot voivat myös tukea ihmisten kykyä sopeutua muutoksiin.

Koska ympäristökestävyyden linjaus muuttuu todeksi vain varsinaisen toiminnan kautta, on tärkeää, että kaikki järjestötasot ovat mukana sen valmistelussa. Työ aloitettiin osastoille ja vapaaehtoisille suunnatulla verkkokyselyllä linjauksen tavoitteista. Lisäksi on järjestetty kaksi avointa ilmastoteemaista webinaaria, joissa käyty keskustelu on antanut syötteitä sisältöön. Myös Suomen Punaisen Ristin hallitus on antanut evästyksiä valmisteluun. Valmistelussa on otettu huomioon Punaisen Ristin kansainväliset esimerkit sekä muiden järjestöjen vastaavat linjaukset. Nyt materiaali on saatu koottua luonnokseksi. Aineiston käsittely ja kääntäminen vie hetken, mutta kuuleminen on tarkoitus saada käyntiin vielä ennen kesää. Valiokunta oli myös esillä Auttajat Aulangolla tapahtumassa huhtikuussa. Toivottavasti mahdollisimman moni osasto käyttää mahdollisuuden ja ottaa kantaa linjausluonnokseen!



Uppdraget i Kenya som blev annat än planerat

Text Päivi Kuntze | Bild John Ekelund

Invånarna i västra Kenya har sedan tio år tillbaka stött på ett märkligt problem: sjöarna i området svämmar över utan en vettig orsak. Översvämningarna har pågått och blivit värre under hela 2010-talet. Tiotusentals människor har varit tvungna att lämna sina hem som blivit under vatten. Denna problematik som även Yle skrev om i mediet av mars fick också John Ekelund bekräfta under sitt uppdrag i Kenya.

"Den här intervjun gjorde jag med Zoom i början av februari. Det är en av de positiva sakerna med pandemin: man behöver inte nödvändigtvis träffas för en tidningsartikel och gör man intervjun per Zoom, Teams eller något motsvarande spelar det ingen roll var man råkar befinna sig. Den här gången var John i Helsingfors, jag i Åbo."

Päivi Kuntze



I översvämningarna kommer man även till skolan med båt.

Redan då John studerade på finska handelshögskolan i Helsingfors tänkte han att han gärna skulle göra något nyttigt i livet. Han var även med i FRK som insamlare och besökte äldreboende i Koskela där han läste HBL för svensktalande äldre invånare som inte mera kunde göra det själv – detta pågick dock endast ett halvt år, det var så mycket på gång den tiden. Johns pappa var chef på Borgbacken i 30 år och han minns hur han som ung pojke tänkte hur fint det var att skaffa pengar till barnskyddsarbete på ett så roligt sätt – kanske detta kom att ha något att göra med hans framtida yrke.

Enligt John är det många som jobbar på FRK som vid något skede gärna vill se vårt internationella arbete och se hur de andra nationella föreningarna fungerar och opererar. Sri Lanka-operationen var helt annorlunda än normalt, den handlade ju om att återbygga sjukhus och hem som blivit förstörda i tsunamin och då fanns det även medel att göra detta. Uppdraget i Kenya däremot baserade sig på att stödja FRKs normala utvecklingsprogram i Östra Afrika samt att reagera på olika katastrofer som tyvärr sker ganska

regelbundet.

Nu startar John med att stödja IFRC Europaregionen i syfte att förstärka medelanskaffning i de svagare nationella föreningarna i Europa.

” SAMHÄLLENA HINNER INTE ANPASSA SIG EFTER FÖRRA KATASTROFEN NÄR FÖLJANDE STÅR VID DÖRREN.

ARBETE I KENYA

John åkte alltså till Kenya i augusti 2019. När pandemin slog till 2020 var hela Kenya i lockdown tre månader och sedan var all flygtrafik stängd till augusti 2021. På grund av pandemin kunde han under sitt uppdrag inte vara ute på fältet. Johns företrädare hade gjort 42 resor under lika lång tid som John bara gjort sju.

Problemen i Afrika är aldrig lokala utan regionala. D.v.s. problem som t.ex. torkan gäller inte enbart i Kenya, utan också i Somalien, Syd-Sudan och Etiopien. Federationen har emellanåt haft problem med vädjan om regional hjälp, så de stöder hellre program i länderna. Hösten 2021 har nog även Federationen börjat ge regionomfattande stöd i vissa fall.

KLIMATPROBLEM

Kenya finns det två regnperioder: det stora regnet i april-juni, det lilla regnet i november-december. När John kom till Kenya 2019 var det problem med översvämningar. Efter det har tre senaste regnperioderna varit väldigt svaga. Undet det senaste regnet fick man bara 60 % av mängden som borde ha kommit ner. För tillfället är det 12-13 miljoner människor i östra Afrika som är i behov av stöd p.g.a. torkan, i Kenya 2-4 miljoner. Situationen har blivit farlig och allvarlig. Både människor och boskap svälter. Nomaderna förlorar allt. Det har blivit bråk när folk stjälar kor från grannar. I Syd-Sudan har människor dött i de här

bråken, även i Turkana, Kenya dödades poliser när trupperna kom efter för att stjäla bilar, kor, etc. Det som vi ofta glömmer är att korna är värda pengar. Du är så rik som hur många kor du har. Egendomen på landet är fast i boskapen.

Och det räckte inte till med torkan, sen kom gräshopporna! Ett nytt tecken på klimatförändringen. Covid-19 påverkar ju där också. Och igen torkan. Covid gjorde miljoner människor i medelklassen arbetslösa i Kenya. Flera orsaker påverkade samtidigt.

I början av Johns vistelse i Kenya gjorde han en fältresa till Kisumu: då var det stora översvämningar i västra Kenya. Vattnet steg till byarna, under två års tid. Flodhästarnas vägar var mellan husen. Det här orsakade långvariga problem: Kommer familjerna nånsin tillbaka? Det var väldigt många byar som var under vatten. Det var inte mycket man kunde göra där! Sen fick hjälparna fundera: skulle det handskas med snabba tag (med att ge pengar igen) eller långvariga som att flytta städer etc. Det ser ut som att Viktoriasjöns vattennivå kommer att stiga permanent. Inte bara i Kenya utan runt där. Samma såg man även i Burundi

med Tanganyikasjön.

KENYANSKA RÖDA KORSET

Kenyanska Röda Korset är väldigt starkt. John talade med deras generalsekreterare många gånger. Det som nu händer är för mycket även för dem. Hälften av Kenya lider av torka. Invånarna tror att Röda Korset kommer och räddar dem igen. Arbetslösheten är väldigt hög. Demografin gör inte saken lättare, 60 % av befolkningen är under 25 år. Hur skall man hitta jobb åt alla? Boskapsuppfödare mister sitt leverne, hamnar i slummen. Detta blir en ond cirkel. Många drömmer om att komma till Europa eller arabländerna efter jobb och bättre leverne.

Vi talade även om Covid-19, även om den inte är en miljöfråga - men den påverkar människors liv och leverne. Tillgången till vaccinet har varit dålig i Afrika. Vaccinen har hunnit bli gamla, delvis p.g.a. logistiken men delvis för att människorna inte litat på vaccinet. Samtidigt kan man fundera och jämföra med hur mycket andra vacciner har getts i Afrika, särskilt till barn. Väldigt sorgligt

alltså att Covid-vaccineringen inte fick en likadan acceptans. I maj 2021 konstaterade även Somaliska Röda Halvmånens ledare att ”Pandemin är förbi”. De hade inte tid att tänka på pandemin, som bara är ett av de många problem som finns.

I september 2021 uppskattades det att t.o.m. 60 % av invånarna i Kenya redan haft Covid-19. Detta är bara en uppskattning, men kanske man senare kan verifiera siffrorna. Ingen uppföljning finns dock t.ex. på hur många som dött. Om åldringarna dör så dör de bara lite tidigare. Värdet på livet är annorlunda än hos oss, människorna är mera pragmatiska än vi.

Vad gör Kenyanska RK? Det finns hälsoprogram, som bidrar till att människor får kunskap om hälsorelaterade frågor. Rent vatten, brunnar, katastrofhantering, förberedelse är nyckelord. Att hjälpa människor klara sig bättre oberoende vad som händer. Det ges psykosocialt stöd. Klimatsmarta projekt - stöda samhället att odla fiffigare och byta till växter som inte dör så lätt. Programmen som strävar efter sexuell medvetenhet, t.ex. att flickor inte skulle behöva gifta sig i 12-årsåldern. Det

behövs även hjälp för ungdomar att hitta yrke och jobb, arbetslösheten bland unga är enorm. De hjälper till med vaccinering genom att förbättra attityden, att exempelvis de handikappade skulle ha tillgång till vaccinet.

HJÄLP FRÅN FINLAND

Finlands Meteorologiska institut tillsammans med Kenyas motsvarande och RK håller på att bygga ett varningssystem så att den lokala befolkningen via RK skulle få aktuell information om hur vädret påverkar dem. Ett varningssystem. Torka - kan man i förväg förbereda sig? Det finns många olika saker som FRK jobbar med härifrån för att stöda Kenyaner. Nyligen fattade utrikesministeriet ett rambeslut för fyra år, ett beslut som FRK är nöjda med, i och med att det garanterar finansiering för fyra år framåt.

Äldre människor i Kenya säger att det inte varit så här på 40-50 år. Förre var det torka vart tionde år. Nu äe det torka vartannat eller vart tredje år. Samhällen hinner inte anpassa sig efter föregående katastrof innan följande redan står vid

dörren. Inre konflikter påverkar också. Lokala ungdomar ser ingen framtid hemma. Boskap svälter och tidigare generationers sätt att leva går inte. Städerna växer, deras befolkning växer, detta är krävande för Afrika. Hur får de maten eller nånting överhuvudtaget att räcka. Och samtidigt i Nairobi eller Addis Abeba vet du igen ingenting om den här problema-

"VAD HAR SAMHÄLLET OCH RÖDA KORSET LÄRT SIG AV PANDEMIN SOM KAN MOTVERKA KLIMATFÖRÄNDRINGEN?"

tiken! Man delar inte problem tills man själv är där!

I Etiopien funderar man om man ska bygga nya eller reparera existerande vattenreservoarer, att ha nånting för torra tiden. Varför har ingen tagit hand om dem? Om vi reparerar dem, så borde väl samhället sköta om dem efteråt.

Vattenprojekt är himla dyra. Borde Världsbanken sköta om betalningen? RK måste jobba tillsammans med andra organisationer och bestämma var vi har möjligt att hjälpa - större infrastrukturprojekt för rikare och ännu större organisationer.

TURISMEN

Islutet av sin vistelse i Kenya hade John semester och besökte några nationalparker. Exempelvis hundratals giraffer har dött i torkan. Turismen hämtar 10 % av Kenyas BNP. 3-4 miljoner människor får inkomsten därifrån. Om faunan minskar så finns det snart ingen orsak att komma till Afrika och turista.

Några nationalparker hade blivit ödemark p.g.a. torkan. John vet inte vart djuren hade tagit vägen. Djuren har inte någon annanstans att gå. När vattnet tar slut så dör de! Normalt skulle myndigheterna hämta vatten till djuren men när det inte finns vatten ens för människor så kan man inte hjälpa. Sådana här tecken på klimatförändringen har man inte räknat med.



Handdesinfektion behövs när man kämpar mot Covid-19.

PANDEMIBILD

Johns bild av arbetet i Kenya är en pandemibild. Delegaterna kan redan nu resa precis som före pandemin. Utan vaccin skulle man inte kunna resa, man vill inte hamna på sjukhus där. När pandemin slog till, tänkte John att resiliensen, kriställigheten, i samhällena i Afrika är bra, men när även allt annat hände samtidigt så tog orken slut på många håll. Nu får John inte mera rapporter från Kenya - hurudana de nya

planerna är och vad som har hänt efter november 2021?

Vad har samhället och Röda Korset lärt sig av pandemin som kan motverka klimatförändringen? Alla nationella föreningar både i Europa och i Afrika har varit tvungna att ta nya steg, som kommer att påverka det internationella arbetet mycket. Hur mycket kan man - och behöver man - exempelvis flyga i framtiden? Nu bildas en digital strategi om hur arbetet i internationella föreningar kan och har ändrats. Distansarbete

är även positivt. Det har utvecklats olika system att jobba per distans. Samtidigt har det även blivit mera sittande. Men detta har gett mycket och påverkat klimatändringen positivt. Man har mera arbetstimmar till förfogande om man inte reser överallt. Men uppskattar igen att få sitta vid samma arbetsbord med sina kolleger. Det blir att se hur biståndsorganisationer inklusive Röda Korset kommer att ändra på sättet hur man arbetar.



OM JOHN

Började jobba på FRK 1997, det blir 25 år i september.

Startade som kampanjchef och så småningom kom medelansaffning med i bilden.

Ett år på IFRC 2006-2007 i Sri Lanka, sedan 3 år Sri Lanka med ansvar för FRK:s Tsunami-projekt.

Organisationsdirektör 2011-2013.

Direktör för medelansaffning 2013-2019.

Kenya augusti 2019-november 2021.



“Vi sökte genom hela Korpo efter frivilliga vänner”

Text & bild Andrea Södergård

Om hon ska lyfta en höjdpunkt är det resan till Genève och de finlandssvenska vänträffarna. Ulla Alstrand har varit vänförmedlare i 25 år. Nu hoppas hon på att andra krafter ska ta över.



Ulla bläddrar i minnesboken.

Marsolen har precis börjat värma genom fönstret hemma hos Ulla Alstrand i Korpo. Det var just vid den här tiden som vänverksamheten i Korpo började för 25 år sedan. Ulla ville engagera sig och kontaktade dåvarande ordförande i lokalavdelningen Inger Wiklén. Inger och Ulla tog sedan kontakt med Ritva-Lena Westerback på kommunen. Sen började ett detektivarbete för att hitta personer som kunde engagera sig.

”Vi gick igenom hela Korpo från by till by och funderade vem som kunde bli vän och vem som kunde behöva en vän. Sen bjöd vi in dem till gemensam träff”, säger Ulla.

Korpovännernas första träff ordnades i brandkårens utrymmen i början av 1997. Och det var spännande att sitta där och vänta på att frivilliga skulle dyka upp.

”Vi visste inte hur många som skulle komma, eller om det över huvud taget skulle komma någon, men det kom ändå

fjorton, femton vänner och sen har det rullat på sen dess.”

Nya har blivit tillfrågade att komma med, medan andra har slutat som rödakorsvänner. Antalet vänner har ändå hållits konstant genom åren.

25 ÅR OCH MÅNGA MINNEN

Hemma hos Ulla finns en gul mapp med tidningsurklipp och bilder från 25 aktiva år som rödakorsare. Det är bilder från de månatliga Tisdagsträffarna för daglediga och vänträffarna för vänner, hjälpaktioner till andra länder. Förutom detta har Korpovännerna ordnat Sinne-nas promenad, Bingo på Servicehemmet Regnbågen och stickat jemenvästar och hjälpjössar. Alla evenemang och projekt har haft samma mål: att skapa gemenskap och hjälpa andra.

Ett minne för livet var resan till italienska Solferino och Genève år 2003.

”Vilken resa! Vi följde i Henri Dunants fotspår med guidade turer både på slagfältet i Solferino i Italien och

högkvarteret i Genève. Det var rysligt intressant.”

Som minne har hon kvar en keps med pins från Genève. Den bär Ulla varje hungerdag.

VÄNFÖRME DLAREN TACKAR FÖR SIG

Som vänförmedlare har Ulla haft stenkoll på dukningen och serveringen på alla träffar. Till tisdagsträffarna ska det också ordnas garn och pysselmaterial. Ulla har också sett till att deltagarna uppvaktats på födelsedagar och kondoleanser har skickats. Till sin hjälp har hon haft Inga-Britt Sjöström som fungerar som vice vänförmedlare.

”Inga-Britt har varit jätteviktigt stöd för mig, både i rödakors-sammanhang och privat.”

Under 25 år har mycket hunnit hända. Korpovännerna blir äldre och nu har de allt mer kommit att ta stöd av varandra. Gemenskapen är fortfarande viktig, men det görs inte lika många hjälpaktioner



Första vänfest i Korpo 1998.



Stickade hjälpjössar till Röda Korset 2007.

” INGA-BRITT HAR VARIT JÄTTEVIKTIGT STÖD FÖR MIG, BÅDE I RÖDAKORS-SAMMANHANG OCH PRIVAT.

som tidigare. Nu hoppas Ulla på att yngre nyblivna pensionärer ska komma med i verksamheten så att gruppen kan leva vidare.

”Det skulle vara viktigt att få yngre pensionärer med. Jag fortsätter gärna som rödakorsvän och att sticka filtar och sockor, men koordineringen får någon annan ta över”, säger Ulla.

Men innan Ulla säger upp sig som vänförmedlare ska en sista fest ännu ordnas. I Rödakorsveckan i maj ordnas vännernas 25-årsjubileumsfest. Dit är alla Korpos pensionärer välkomna. Maten tas från en lokal restaurang och så blir det musikprogram.

”Det kommer att bli roligt. Den festen ser jag fram emot”, säger Ulla.



Ulla och väninna.

Kom med i vår BlodGrupp FRK Åboland

Text Linda Pyy | Bild Andrea Södergård

Du som redan är blodgivare och du som funderar på att bli, kom med i Åbolands blodgrupp.

2020 grundade Åbolands distrikt en egen blodgrupp "FRK Åboland". I gruppen kan du enkelt komma med genom att i samband med nästa blodgivning nämna att du vill gå med i just denna blodgrupp. Därefter sparas dina uppgifter och alla blodgivningar registreras i gruppen. Inga personuppgifter registreras, utan endast antalet blodgivningar.

Ju flera som är med i gruppen, desto flera blodgivningar registreras. Alla blodgrupper som kommer upp till tio blodgivningar under ett kalenderår får ett diplom. Om man är riktigt duktig och kommer upp till 20 blodgivningar får man ett silverdiplom, 30 ger ett gulddiplom och 50 ett platinadiplom.

Att vara med i blodgruppen är ett unikt sätt att göra gott tillsammans, samtidigt som det är en lekfull tävling. Fem blodgivare kan hjälpa 15 patienter och blod behövs som ni vet, alla dagar, 24 timmar i dygnet.

Första året vi var med hade blodgruppen totalt tre blodgivningar. 2021 hade vi redan åtta blodgivningar och i skrivande stund har vi en registrerad blodgivning. Vad säger ni? Vi har väl som mål att nå upp till 10 blodgivningar detta år?



Frivilliga från Åbo svenska avdelning Gustaf Olsson och Ulla Stendahl om blodgivningen i ÅST: Det är mysig stämning. En jämn ström med människor kommer hela tiden, så det är alltid någon här.



Emilia Östman, är och ger blod för första gången. Hon fick reda på tillfället via Åbo Akademis studentkår och kände att hon ville passa på att delta.



Blodgivning på Stora scenen på Åbo Svenska Teater.

Tule mukaan VeriRyhmäämme FRK Åboland

Teksti Linda Pyy | Kuva Andrea Södergård

Sinä, joka olet jo verenluovuttaja ja sinä, joka vielä harkitset. Tule mukaan Turunmaan veriryhmään.

2020 Turunmaan piiri perusti oman veriryhmän "FRK Åboland". Ryhmään pääset helposti mukaan mainitsemalla seuraavan verenluovutuksen yhteydessä, että haluat liittyä juuri tähän ryhmään. Tämän jälkeen tietosi tallennetaan ja kaikki verenluovutukset rekisteröidään ryhmään. Henkilötietoja ei tallenneta, ainoastaan luovutusten määrät.

Mitä useampi on ryhmässä mukana, sitä enemmän verenluovutuksia rekisteröidään. Kaikki veriryhmät, jotka saavuttavat 10 verenluovutusta kalenterivuoden aikana saavat kunniakirjan. Jos on oikein reipas ja saavuttaa 20

verenluovutusta, saa hopeakunniakirjan. 30:lla saa kultakunniakirjan ja 50:llä saa platinakunniakirjan.

Ryhmässä oleminen on ainutlaatuinen tapa tehdä hyvää yhdessä samalla, kun se on leikkimielinen kilpailu. Viisi verenluovuttajaa voi auttaa 15 potilasta ja verta tarvitaan, kuten tiedätte, joka päivä, 24 h vuorokaudessa.

Ensimmäisenä vuotena keräsimme kolme verenluovutusta. 2021 meillä oli jo kahdeksan verenluovutusta ja tätä kirjoittaessa meillä on yksi kasassa. Mitäs sanotte? Kai meillä on tavoitteena saavuttaa 10 verenluovutusta tänä vuonna?



Mentala stödgruppen stöder vid en akut kris

Text Sonja Tobiasson, gruppmedlem | Bild Sirpa Lehtimäki, FRK bildarkiv

Visste du att uttrycket "mentalt stöd" står för en frivilliggrupp som upprätthålls av Röda Korsets Åbolands distrikt och som kan inkallas för att stöda de drabbade vid en upprivande händelse, olycka eller död?

Erfarenheten visar att de som fått mentalt stöd under det första dygnet efter en olycka repar sig psykiskt fortare än de som inte fått det.

Begreppet mentalt stöd låter kanske högräddande och ambitiöst men är i sin enklaste form att lyssna och stöda de drabbade och hjälpa dem över den första chocken efter en upprivande händelse.

Gruppen mentalt stöd vid Åbolands distrikt skapades år 2011, efter en modell som vid den tiden redan existerade på annat håll. Man hade goda erfarenheter av mentalt stöd på finska sidan. Dåvarande verksamhetsledaren vid Åbolands distrikt **Yrsa Wilén** var den drivande kraften som tillsammans med kolleger och social- och hälsovårdschef **Otto Imonen** vid Pargas stad inledde en planeringsfas som ledde till ett samarbetsavtal där verksamheten på kommunens område reglerades. Från FRK Centralbyråns sida stöddes den utskissade verksamheten aktivt. Skolningsmaterial enligt modell från den finska motsvarigheten översattes. Psykolog **Mira Öhman** har fungerat som utbildare för grupperna. För att komma med i gruppen genomgår aspiranterna några kvällars skolning och en lämplighetsdiskussion med psykolog. I början av 2010-talet hölls gemensam skolning med krisgruppen i Pargas, men numera är träffarna mellan grupperna mera sporadiska.

UTBILDNING OCH KAMRATSTÖD FÖR DE FRIVILLIGA

Antagning till gruppen sker kontinuerligt via utbildning som distriktet ordnar och deltagarantalet har växlat mellan 10 och 20 personer och några har varit med ända sen början. I ett senare skede kom Kimitoöns kommun med i verksamheten via ett eget avtal med Röda Korset.

Gruppen håller månatliga möten för att gå igenom uppdragen under månaden. Temat för träffarna kan också vara fortbildning eller första hjälp. Alla gruppmedlemmar är telefondejourer efter ett rullande schema och rutinerna kring att ta emot och skicka ett alarm och hantera detsamma är en färdighet som aldrig kan repeteras tillräckligt mycket.

Gruppen utser i sin krets en gruppledare och en vicegruppleadare som planerar verksamheten och gör upp dejoureringsscheman för alarmtelefonen och gör upp planerna för månadsträffarna. Gruppen har under åren bestått av 10-25 personer och samordnare av gruppen är Eivor Huldén sedan 2021.

Själva uppdraget att bli kallade till drabbade kommer alltid från socialjouren som har haft kontakt med fallet. I idealfallet åker mentalt stöd till platsen



Frivilliga på Åbo torg efter knivdådet i augusti 2017.

samma dag, alltid två personer per uppdrag. Det centrala i uppdraget är att möta de drabbade i lugn och ro, prata ut om händelsen på de drabbades villkor, sonda om det finns andra närstående som kan komma och hålla sällskap och ge alternativ för fortsatt hjälp, ifall det önskas. Gruppen har denna enda kontakt med de drabbade, och om de vill ha ytterligare stöd är det i första hand krisgruppen på

respektive ort som träder till.

Verksamhetsområdet är Kimitoön och Pargas stad och på begäran tas uppdrag utanför området emot.

Ett otypiskt uppdrag inföll i augusti 2017, då terrorattacken på Åbo torg ägde rum. Folk strömmade till torget under den därpå följande veckan och frivilliga från både Åbolands svenska och finska grupper inbjöds dit. Det blev en oför-

glömlig upplevelse att få möta dem som samlats på torget, bevittna deras sympatityttringar i form av ljus och blommor och trösta dem som var upprörda.

Efter varje uppdrag får de agerande ett avlastningssamtal där man går igenom upplevelsen och tömmer sinnet så man kan gå vidare.

*Om du känner för att komma med i gruppen kontakta
Finlands Röda Kors, Åbolands distrikt,
Linda Pyy,
samordnare av beredskap och
hälsovård,
tfn 040 702 0510,
linda.pyy@redcross.fi.*

I Dalsbruk byggs gemenskap över en bit mat

Text & bild Andrea Södergård

Soppagruppen i Dalsbruk är en rödakorsgrupp som i över trettio år kombinerat mat, gemenskap och kultur. En gång i månaden träffas gruppen för att till självkostnadspris äta en bit mat och umgås tillsammans. Vi ringde upp Röda Korsets frivilliga Annica Lindroos som koordinerar soppagruppen och bad henne berätta om verksamheten.

Hej Annica, kan du berätta vad soppagruppen är?

Det är över trettio år sen det började, och gruppen grundades av samma orsak som vi finns till idag: för att seniorer som bor hemma ska få träffas och ha roligt. Idag snuddar medelåldern på 90 år, och vi träffas en torsdag i månaden.

Hur många deltar i soppagruppen?

Vi brukar vara mellan 15 och 22 personer på våra träffar. Vi har 24 namn på listan, men alla kommer inte alla gånger. Coronan har så klart strulat till det, och vi har inte träffats så mycket nu.



Annica Lindroos koordinerar soppagruppen.



"Det är ett roligt tillfälle med god mat. Det är ett bra sätt att samla människor under dessa tider."
Från vänster: Marianne Qvarfordt, Elsie Friman och Maj-Britt Gustavsson.

Kan du berätta hur en träff går till?

Det börjar redan på söndag med att jag ringer igenom listan och frågar om de har möjlighet att komma på torsdag, och vem som behöver skjuts till träffen. Jag gör upp en tidtabell på vem som behöver hämtas och när och bokar taxi.

På torsdag morgon kl 9 börjar vi fyra rödakorsfrivilliga koka soppan eller

annan mat. Deltagarna kommer klockan 12 och så äter vi. Sen brukar det vara ett kort program och så dricker vi kaffe.

Vad brukar ni ha för program?

Ibland kan det vara bingo, ibland musik eller allsång. Ibland kommer dagisbarn och sjunger, ibland musiker. Någon gång kan någon komma och berätta om sina resor. Programmet är

viktigt för seniorerna som deltar.

Äter ni alltid soppa?

Nej. I december och maj går vi ut och äter tillsammans. För många är våra restaurangbesök enda gången i året som de kommer sig ut och äta på restaurang. Julbordet kan vara den enda julmat de får. Det kan betyda jättemycket.

Vad tror du att soppagruppen betyder för deltagarna?

Jag tror den betyder väldigt mycket. Det kan vara en stor tröskel för många att komma med, men när de väl ha kommit med undrar de, varför har de inte kommit tidigare? Det har en stor betydelse att vara tillsammans.



" PÅ SAMMA GÅNG SOM JAG FINNS FÖR POJKARNA OCH GER DEM STÖD GER DET OCKSÅ MYCKET ÅT MIG ATT HA DEM HÄR.

Maj-Len och Robert är Årets vänner i Åboland

Text & bild Amelia Bondegård

Maj-Len Cederlöf och Robert Tunturi från Pargas har utnämnts till Årets vänner i Åboland. Vi har ringt upp dem för att få höra hur de reagerade på den glada nyheten och vad som driver dem i deras engagemang.

Beskedet om att ha blivit en av de två som utsetts till Årets vän i Åboland kom för **Maj-Len Cederlöf** från Pargas som en överraskning. "Det var oväntat och ingenting jag hade kunnat tänka mig. Det känns såklart jättefint och värmer mitt hjärta", säger hon.

I nomineringen framkommer att Maj-Len Cederlöf, trots sin sällsynta mus-

keldystrofi alltid har tid för att lyssna på sina medmänniskors problem och även försöker pigga upp dem.

"Jag har alltid haft lätt för att lyssna och bryr mig om. När jag inte kan hjälpa till fysiskt ger det mig glädje att se hur en annan människa blir glad av att jag lyssnar."

Att hon orkar hålla humöret uppe trots den egna situationen tror hon beror

på att hon har ett starkt psyke.

"När jag var liten och besökte sjukhuset för undersökningar har jag fått återberättat för mig av min mamma att jag där fick smeknamnet "solskensflickan". Så jag tror att jag har ett starkt psyke som har hjälpt mig mycket."

Sedan Maj-Len Cederlöf flyttade till Folkhälsans servicehus i Pargas har hon engagerat sig för att öka trivselen för

boendets invånare. Detta bland annat genom att organisera talkoarbete för att plantera mångåriga buskar på boendets innergård.

"När jag flyttade in såg innergården rätt dyster ut och jag som alltid har älskat blommor och tycker att de ökar trivselen, så jag ville göra något åt det. Jag förstod att det inte fanns tid för personalen att ordna med det så jag tänkte att varför inte ta tag i saken när jag har intresse för det."

Det är inte bara buskar som har planterats på Maj-Len Cederlöfs initiativ. Hon är även den som står bakom konceptet Matmys som innan pandemin samlade boendets invånare för umgänge i boendets restaurang en gång i månaden.

"Jag tyckte att det var tråkigt att det bor så många äldre här som har svårt att röra sig och att det hindrar dem från att ta sig ut. Därför organiserade jag med mina assistenters hjälp ett tillfälle där alla kunde sitta tillsammans och äta gott. Det blev jätteomtyckt."

Robert Tunturi, också han från Pargas, är den andra som blivit utsedd till Årets vän i Åboland.

"Det hela kom nog som en överraskning och jag ser det som en stor ära att någon uppskattar det jag gör", säger han.

På Robert Tunturis gård finns en verkstad som sedan tre år tillbaka har blivit ett ställe dit främst tonårspojkar kommer för att umgås och skruva på mopeder. Ibland ordnar Robert Tunturi också bastukvällar för pojkarna.

"Bakgrunden till MotorClub T är att min son omkom i en olycka för tre år sedan och det var efter det som jag bestämde mig för att öppna upp mitt hem för hans kompisar."

I nomineringen beskrivs Robert Tunturi som en extra vuxen som stöder pojkarna i vardagen.

"Det går båda vägarna. På samma gång som jag finns för pojkarna och ger dem stöd ger det också mycket åt mig att ha dem här. Det har varit viktigt för mig att dessa pojkar får stöd då tonårspojkar

generellt är en grupp som det är svårt att få veta hur egentligen mår."

Det är liv och rörelse nästan varje kväll i verkstaden.

"Den ursprungliga tanken var att pojkarna endast skulle vara här fredagskvällar, idag är dörren öppen för dem att komma och gå som de vill. Det är roligt att se att de trivs och att konceptet ännu håller i gång tre år senare."

De äldsta pojkarna är nu myndiga.

"Sedan starten har verksamheten utvidgats och pojkarna som brukar komma hit är i varierande åldrar, allt från femtonåringar till artonåringar."

Utmärkelsen Årets vän delas ut varje år i samband med vändagen av Åbolands distrikt till en person med ett varmt hjärta och som bryr sig om sina medmänniskor.

Vuoden ystävät Turunmaalla 2022

Teksti Amelia Bondegård

Maj-Len Cederlöf ja Robert Tunturi Paraisilta valittiin Vuoden ystäviksi Turunmaalla. Soitimme heille kuullaksemme, miten he olivat reagoineet tähän iloiseen uutiseen ja mikä ohjaa sekä motivoi heidän sitoutumistaan.

Tieto nimityksestä Vuoden ystäväksi Turunmaalla tuli **Maj-Len Cederlöfille** Paraisilla täysin yllätyksenä.

”Tuli ihan yllätyksenä, en osannut odottaa mitään tällaista. Tuntuu tietenkin ihanalta ja sydäntalämmittävältä”, hän kertoo.

Nimityksessä tulee esiin se, että Maj-Len Cederlöfillä on aina aikaa kuunnella läheisten ongelmia sekä piristää heitä, vaikka hänellä itsellään on harvinainen lihassurkastumatauti.

”Minun on aina ollut helppo kuunnella ja välittää muista. Koska en pysty fyysisesti auttamaan, niin saan iloa huomattavasti toisen ihmisen ilahuttavan tämän kuuntelemisessa.”

Se, että hän jaksaa pitää mielialansa korkealla huolimatta omasta tilanteestaan, johtuu hänen omasta mielestään siitä, että hänellä on vahva mentaliteetti.

”Olen saanut jälkepäin kuulla äidiltäni, että sairaalan tutkimuksissa jo ihan pienenä olin saanut nimimerkin ”auringonpaistettytö”. Uskon että minulla on vahva mentaliteetti, joka on auttanut minua paljon.”

Maj-Len Cederlöf on Folkhälsanin palvelukotiin muutettuaan varmistanut aktiivisesti kodin viihtyisyyttä myös muille asukkaille. Hän on muun muassa organisoinut talkootöitä kodin sisäpihalla, jonne on istutettu monivuotisia pensaita.

”Kun muutin tänne, oli sisäpiha melko synkän näköinen. Minähän olen aina rakastanut kukkia ja mielestäni ne lisäävät viihtyisyyttä, joten päätin tehdä asialle jotain. Ymmärsin, että henkilökunnalla ei ollut aikaa ryhtyä siihen, jolloin ajattelin, että minähän voin itse ottaa vastuun tästä, kun se minua kuitenkin kiinnostaa.”

Pensaat eivät ole Maj-Len Cederlöfin ainoa aloite. Hän on ollut luomassa konseptin Matmys, joka ennen pandemiaa keräsi palvelukodin asukkaita yhteen palvelukodin ravintolaan kerran kuukaudessa.

”Minua harmitti, kun täällä asuu niin paljon ikääntyneitä, joiden on vaikea liikua, mikä estää heitä pääsemästä ulos. Siksi rupesin organisoimaan avustajieni avulla tapaamisia, joissa kaikki voivat istua yhdessä ja nauttia hyvästä ruuasta. Siitä tulikin todella suosittua.”

Robert Tunturi, joka myös asuu Paraisilla, oli toinen Vuoden ystäväksi Turunmaalla nimetty henkilö.

”Koko juttu tuli yllätyksenä. Minulle on suuri kunnia, että joku arvostaa sitä mitä minä teen”, hän sanoo.

Robert Tunturin pihalla on työpaja, joka on viimeisen kolmen vuoden aikana ollut paikka, minne pääosin teini-ikäiset pojat voivat olla yhdessä ja virittää mopojaan. Joskus Robert Tunturi on myös järjestänyt pojille saunailtoja.

”MotorClub T:n taustana on se, että oma poikani menehtyi onnettomuudessa kolme vuotta sitten ja päätin sen jälkeen, että kotini on aina auki hänen ystävilleen.”

Nimityksessä Robert Tunturia kuvailaan aikuisena roolimallina, joka tukee poikia arkipäivän haasteissa.

”Tämä menee molemmin päin. Samalla kun olen tukena pojille, saan paljon heidän täällä olostaan. Minulle on ollut tärkeää, että nämä teinipojat saavat tukea. Teinipojat ovat myös yleisesti ottaen ryhmä, jonka on vaikea kertoa miten he voivat.”

Työpajassa on hulinaa ja vilskettä melkein joka ilta.

”Alkuperäinen ajatus oli, että pojat olisivat täällä perjantai-iltoina, nykyään ovi on auki ja he voivat tulla ja mennä ihan milloin he itse haluavat. On kiva nähdä, että he viihtyvät ja että konsepti on jatkunut vielä kolmen vuoden jälkeen.”

Vanhimmat pojat ovat nyt täysi-ikäisiä.

”Toiminta on alun jälkeen laajentunut ja pojat, jotka yleensä käyvät täällä ovat eri ikäisiä, nuorimmat ovat 15 ja vanhimmat 18.”

Turunmaan piiri palkitsee joka vuosi ystäväpäivän yhteydessä Vuoden ystävä, kriteerinä palkinnon saamiselle on, että kyseisellä henkilöllä on lämmin sydän ja että hän välittää lähimmäisistään.

Vill du ha en vän? Haluatko ystävä? Kontakta din lokalavdelning! Ota yhteyttä paikallisosastoosi!

Undersökning Vad motiverar frivilliga inom Finlands Röda Kors vänverksamhet under en pandemi?

Text & bild Linda Pyy

Linda Pyy har undersökt vännernas motivation och ork under pandemin. Här är resultatet.

Inom ramen för mina socionomstudier och mitt examensarbete ”Mikä motivoi Suomen Punaisen Ristin ystävätoiminnan vapaaehtoisia pandemian aikana?” gjorde jag en enkät för att kartlägga vänverksamheten under coronapandemin. Enkäten bestod av 13 frågor; fem bakgrundsfrågor och åtta öppna textfrågor. Enkäten kunde besvaras under början av oktober fram till 10.10.2021.

Enkäten skickades ut via e-post till alla åboländska vännemedlare, som sedan i sin tur skickade enkäten vidare till sina frivilliga vänner. 46 personer svarade på enkäten och på basen av deras svar har jag sammanställt följande rapport.

Vem var de som svarade?

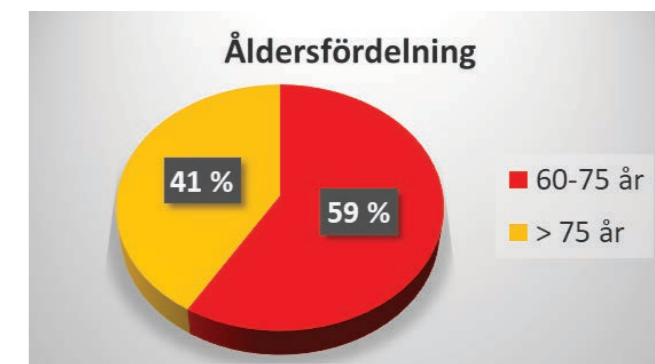
Av de 46 personer som svarade, var 40 kvinnor och sex män.



Av kvinnorna, hade 34 svenska som modersmål och sex finska. Alla män hade svenska som modersmål.



Av de svarande var 27 personer i åldern 60-75 år och 19 personer i åldern över 75 år. Alla med finska som modersmål var i åldern 60-75 år.

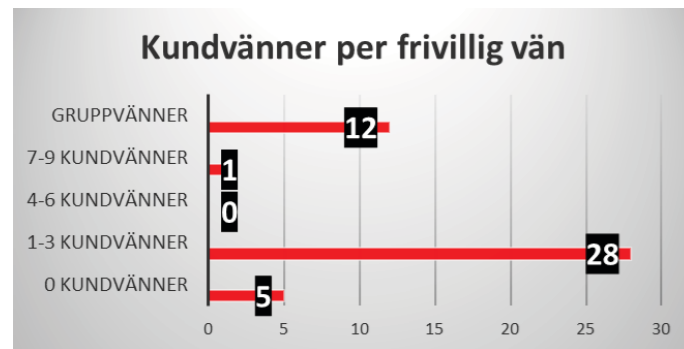
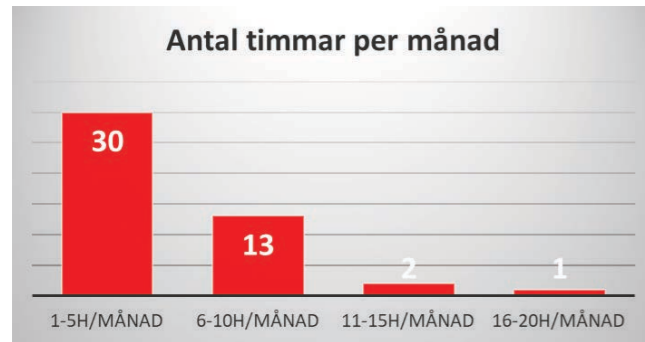


I vänverksamheten hade de svarande varit med allt från under ett år till 30-35 år.



Hur många timmar per månad som de svarande lade ner på vänverksamheten varierade mellan 1-20 h. De flesta lade ner 1-5h per månad på vänverksamheten.

Kundvänner hade vännerna varierande från inga kundvänner alls till 7-9 kundvänner. Tolv vänner hade gemensamma gruppvänner, inga egna. Den största gruppen hade 1-3 kundvänner.



Vad fick dig att komma med i FRK:s vänverksamhet?

På denna fråga hade de flesta helt klart kommit med i vänverksamheten efter att de blivit pensionerade. De upplevde att de hade mycket ledig tid och sökte en meningsfull syssla och rutin i livet. Några hade gått vänskapskurs och kommit med i vänverksamheten efter det. Några hade blivit ombudade och tipsade om att komma med. För några svarande handlade det om tradition samt vikten av att delta i frivilligverksamhet.

Tycker om att umgås.

Underlätta någons ensamhet.

Sällskap åt någon som behöver sällskap.

Intresserad och bryr mig om andra människor.

Hjälpa till och göra nytta där det behövs.

Behov av finskspråkiga vänner.

Verkade vara välplanerad verksamhet.

Trevliga vänner.

Varför är du med i FRK:s vänverksamhet?

De frivilliga vännerna är med i vänverksamheten av flera olika orsaker, men alla har några gemensamma nämnare; fått nya vänner, fin gemenskap, social samvaro, värdefullt arbete, arbete som både ger och tar, behov av frivilliga vänner, glädja och hjälpa andra samt meningsfull sysselsättning.

Ge en guldkant i någon annans liv.

Man blir själv glad.

Vill göra livet roligt för ensamma.

Själv känner man sig också uppiggad.

Känner att man gör dagens goda gärning.

Man känner sig nyttig.

Trevligt att bekanta sig med nya människor.

Minska äldres ensamhet.

All verksamhet som har med FRK att göra är bra.

På vilket sätt upplever du att coronapandemin har påverkat vänverksamheten för din del?

Coronapandemin har helt klart påverkat alla negativt på flera olika sätt. De flesta upplever att coronapandemin stoppat så gott som all verksamhet, åtminstone för en lång tid. I dagens läge har situationen lite lättat, men absolut inte helt. Hembesöken lades på paus, likaså besök på äldreboenden, följeslagarverksamheten och de gemensamma gruppträffarna. Många försökte upprätthålla kontakten per telefon, men det visade sig att det inte på långt när ersätter behovet av fysisk närvaro. För någon handlade det om att kundvännen insjuknade eller dog. De som i något skede träffade sina kundvänner utomhus märkte att besöken förkortades och att användningen av munskydd försvårade kommunikationen.

Om du upplever att coronapandemin inte har förändrat någonting, berätta i så fall varför?

På denna fråga svarade de flesta i stil med frågan ovan, d.v.s. ingen tyckte att coronapandemin inte förändrat någonting utan tvärtom.

Om du har funderat på att sluta i vänverksamheten under coronapandemin, berätta i så fall varför?

Ingen av de svarande hade funderat på att sluta p.g.a. coronapandemin och restriktionerna den medfört. Några har funderat på att sluta p.g.a. egen hög ålder. De flesta har lyckats hålla sig positiva och tänka att då coronapandemin upphör så kör man igång igen, det kommer en normal period så småningom.

Vad har fått dig att stanna i vänverksamheten trots coronapandemin och begränsningarna den har medfört?

Svaren till denna fråga tangerar frågan ovan och de flesta väntar helt enkelt på bättre tider. Bland svaren kan utläsas ett ansvar för de äldre och ensamma, men även gemenskapen. Dessutom har telefonsamtalen gett en möjlighet till att ändå hålla någon form av kontakt. Någon kundvän tyckte till och med att det vara bättre med telefonkontakt. Några känner att de vill hålla kontakten kvar till sina kundvänner och att de har blivit goda vänner. För någon har vänverksamheten varit terapi under coronapandemin, ett andningshål.

Behovet av vänner kvarstår.

Mänsklig kontakt kommer alltid att behövas.

Vännen har behövt mig.

Förståelsen av hur viktig vänverksamheten är och att de frivilliga vännerna behövs.

Ansvar över kundvännens fortsatta välmående.

Kundvännen har behövt sin vän till och med mera under coronapandemin än tidigare.

Vilka yttre faktorer påverkar din motivation att stanna kvar i vänverksamheten? (T.ex: övriga vänner, kunder etc.)

På denna fråga kom gemenskapen åter fram, hur viktig den är med både kundvänner och andra frivilliga vänner. Vänskapen med både kundvänner och andra frivilliga vänner känns värdefull. Även gruppträffarna känns viktiga. En viktig faktor är även kundvännerna i sig.

Fina människomöten, som berikar livet.

Kundvännerna fungerar också som socialt stöd.

Intressanta möten med likasinnade människor.

Man får så mycket tillbaka.

Ömsesidig glädje.

Om du kunde påverka vänverksamheten och förbättra den, vad skulle du förändra?

Många av svaren handlade här om att få flera frivilliga vänner med, framför allt unga, yngre överlag samt manliga vänner. För att vänverksamheten ska kunna fortsätta krävs således nyrekrytering samt förnyring. I samband med detta lyftes det även upp att det skulle kräva att det ordnas program även kvällstid så att de som ännu är i arbetsför ålder har möjlighet att delta.

Mera marknadsföring och informationsspridning på lokal nivå önskades och att försöka få anhöriga mera aktiverade att begära frivilliga vänner till sina ensamma egna. Någon önskade även ett färdigt frågeformulär, som kunde skickas ut till hushåll, där det kan finnas behov av frivilliga vänner. En person funderade hur vi ska nå ut till dem som inte längre klarar av att själva ta kontakt och begära en vän, t.ex. någon som är sängbunden och inte har några besökare alls. Kunde man då tänka sig att alltid ha en bestämd tid då man går till ett boende och träffar dem som t.ex. ingen annars besöker. En person önskade även att få ta sin kundvän med egen bil någonstans.

På önskelistan fanns flera regelbundna gruppträffar för de frivilliga vännerna, för att där kunna berätta om egna erfarenheter, dela idéer samt få stöd av varandra. Det önskades även föreläsningar och information om aktuella saker samt rekrea-

tionsmöjligheter för de frivilliga vännerna. En person önskade att vänverksamheten borde utvecklas för att bättre ta i beaktande de helt finskspråkiga vännerna. Även flera dragare önskades för att leda olika aktiviteter och befrämja en mångsidig verksamhet. Från vänförmedlaren önskades det mera stöd att hitta nya vänner.

Slutligen nämndes även digitaliseringen, som en mindre positiv sak. Den samt pappersexercisen upplevdes kanske lite svåra och onödigt tidskrävande. Tid som man hellre skulle lägga på att umgås med sina kundvänner.

Kort sammanfattning

För att sammanfatta enkäten och mitt examensarbete, vågar jag påstå att alla frivilliga vänner inom vänverksamheten är empatiska. All vänverksamhet görs osjälviskt och ingen gör det enbart för sin egen skull. Hur kunde man annars förklara det, att någon ger till och med 30 år av sitt liv för frivilligarbete? En annan sak som bevisar detta är att ingen av de svarande ens funderat på att sluta i vänverksamheten trots två år av corona. Varför skulle de sluta? Det kommer bättre tider åter och de känner ansvar för sina kundvänner.

Målet för mitt examensarbete var ursprungligen att hitta nya modeller för vänverksamheten, men jag märkte ganska snabbt att dylika modeller (om sådana kunde hittas) inte avsevärt skulle påverka vänverksamheten, eftersom frivilliga vänners motivation beror på inre faktorer, d.v.s. dem själva som personer och inte av yttre faktorer.

I enkäten kom det fram att Åbolands frivilliga vänner motiveras av att hjälpa och stöda andra, sprida glädje samt träffa andra människor. Vänverksamheten ger dem en möjlighet att bekanta sig med nya människor och den vägen få nya vänner, både av andra frivilliga samt kundvänner. Fastän det i svaren inte sägs rakt ut, kan man utläsa hur mycket vänverksamheten också ger de frivilliga. Många upplever sitt frivilligarbete meningsfullt och de verkar uppriktigt njuta av möjligheten att få glädja andra. Känslan av gemenskap och samhörighet är viktig för de frivilliga vännerna och de är säkert faktorer som gör att man så gärna förbinder sig till vänverksamheten.

Tack till er alla som svarade på enkäten och bidrog till mitt examensarbete. Tack även för det värdefulla arbete ni gör!



OM LINDA

*"Fem före färdig sacionom".
Samordnare av hälsovård och beredskap
i Röda Korset Åbolands distrikt.*

Erfarenheter om utbildningen om att leda frivilliga

Text Annalena Sjöblom

Finlands Röda Kors strategi 2021-2023 lyfter starkt fram ledarskapet på olika nivåer i organisationen. Internationellt har Rödakorsfederationen också utvecklat ledarskapet och insett vikten av ett gott ledarskap framförallt då man leder frivilliga. Detta är grunden till att Finlands Röda Kors utvecklat en ledarskapsträning (Johtamisvalmennus) för både frivilliga, delegater och anställda. Hösten 2021 ordnades den första piloten på utbildningen med ett fyrtiotal deltagare. Jag hade äran att vara en av dem som antogs till kursen.

Vi var en brokig skara av anställda från centralbyrån, mottagningsenheterna, Blodtjänst, De ungas skyddshus, och Konttikedjan, delegater och aktiva gruppledare, avdelningsordföranden samt avdelningsaktiva.

Min första tanke var att hur skall denna skara nå en samsyn på Röda Korsets ledarskap, men jag hade fel! Just denna mångfald av olika personer i olika uppgifter i organisationen gav det mervärde som ingen traditionell ledarskapsutbildning skulle ha gett.

Som utbildare fungerade generalsekreterare Kristiina Kumpula, anställda Johanna Kylmäoja, Elina Parvinen och Ilona Hatakka. Under kursen fanns också utomstående kunskap från Internationella Federationen, företagsledare Teresa Kemppi-Vasama och konsulterna Eeva-Liisa Vihinen och Sebastian Siukonen, från HUMAP.

Utbildningen var en djupdykning i Röda Korsets grundidé med stark inriktning på att motivera, stöda och samarbeta. I hela processen hölls strategiskt ledarskap och operativt ledarskap jämsides, båda ytterst viktiga i en beredskapsorganisation som Röda

Korset är. Kursen innehöll följande:

- En hurdan organisation leder vi – våra fundamentala grundstenar och principer i vardagen
- Strategiskt ledarskap genom hela hjälpkedjan
- Vad har vi att lära från modernt ledarskap idag
- Situationen i en beredskapsoperation kan ändras snabbt. Hur leder vi smidigt en operation
- Att leda omfattande beredskapssituationer
- Av vad föds motivation, hur få människor med, hur stärker vi gemenskapen - verktyg för att leda människor
- Världen är i snabb förändring – hur leder vi Finlands Röda Kors så att den är betydande och betydelsefull nu och i framtiden
- Utveckla ditt eget ledarskap

VAD JAG LÄRDE MIG

En del om personledarskap var redan bekant från tidigare kurser jag gått, men ledarskapet i Röda Korsets kontext skapade nya tankar. Vi är en öppen och modig hjälporganisation som har allas ögon på oss. Ett litet misstag i en liten grupp kan leda till en förtroendekris i hela organisationen.

På kursen fanns både de som leder frivilliga och de som leder anställda och det gav ett mervärde för förståelsen av ledarskap. Det var intressant att se att det finns både likheter och olikheter mellan att leda anställda och frivilliga. För den frivilliga är motivationen, gemenskapen och känslan av att vara en del av hjälpkedjan oerhört viktig för att verka inom organisationen.

Vi fick testa ett verktyg: MOTI som Internationella Rödakorsfederationen

OM ANNALENA

Annalena är verksamhetsledare för Åbolands distrikt, internationell delegat och har en lång bakgrund som frivillig inom Röda Korset.

utvecklat för att mäta hur motiverad man är för sitt jobb (både frivilligjobb och anställda). Verktöget gav svar på vad som motiverar personer och vad som tär på motivationen. Enkäten visar hur uthållig, engagerad, tillfredsställd, betydelsefull man känner sig. Hur ens värderingar samstämmer med organisationens samt hur man just nu mår i arbetet. Både bland frivilliga och personal kan man se att de flesta är väldigt motiverade och engagerade som sedan kan tära på ens välbefinnande och ork. Viktigt att vi ger varandra tid för pauser och ledighet och att lära sig säga nej tack ibland.

Grundtanken med MOTI är att en högt motiverad person trivs bättre, gör ett bättre jobb och orkar bättre. Ett välmotiverat team stärker, hjälper och stöder varandra.

Jag är tacksam över att ha fått delta i piloten och till min glädje kommer den att fortsätta. Jag vill uppmuntra er frivilliga i avdelningen och anställda att söka er till utbildningen. Den ger en djup kunskap om Rödakorsrörelsen, stärker enheten i organisationen och ger en fläkt av ett modernt ledarskap i världens bästa organisation.

Kursen kommer att arrangeras följande gång nästa höst, mer information kommer i maj.



Text Axel Gröndahl | Bild Marjaana Malkamäki, FRK bildarkiv

Genom projektet vill man trygga den lokala tillgången till mat-hjälp och erbjuda socialt stöd till de hjälpbehövande.

Med hjälp av bidrag från social- och hälsovårdsministeriet har Åbolands distrikt satt igång med att utveckla mathjälpsverksamheten inom Åbolands området. Projektet **Mat och hjälp för alla** är ett landsomfattande projekt där alla tolv distrikt inom Finlands Röda Kors är med och utvecklar verksamheten.

Mängden hjälpbehövande har under de senaste åren ökat till följd av pandemins hårda ekonomiska bakslag, i synnerhet för dem som redan innan befann sig i ett utsatt läge. Därför vill vi genom projektet trygga den lokala tillgången till mat-hjälp och erbjuda socialt stöd till de hjälpbehövande. Mathjälpen förverkligas genom frivilligarbete i samarbete med lokala mathjälpsaktörer och leverantörer, distriktet koordinerar projektet.

Ett av målen med projektet är att så många avdelningar som möjligt kommit igång med någon form av konkret verksamhet som stöder den lokala mathjälpen vid slutet av 2022. Önskar du att din avdelning kunde göra mera för att stöda mathjälpen? Kontakta distriktets projektansvariga för mera detaljer!

4 steg för hur avdelningen kan starta upp en verksamhet som stöder mat-hjälpen:

1. Kontakta distriktets projektansvariga Axel Gröndahl.
2. Kartlägg det lokala behovet och avdelningens kapacitet tillsammans med distriktet.
3. Kontakta lokala mathjälpsaktörer, leverantörer och livsmedelsföretagare.
4. Rekrytera och utbilda nya frivilliga för uppdraget.

Genom att jobba som frivillig inom mathjälpen stöder du och din avdelning ett av människans mest grundläggande behov. Konkret mathjälpsverksamhet i avdelningen är även en försäkring om att hjälpen finns lokalt om en katastrof eller kris infaller.

Mera information om projektet hittar du på distriktets RedNet: <https://rednet.rodakorset.fi/aboland>.

För mera information och startande av verksamhet:

Axel Gröndahl
Projektansvarig
040 771 2820
axel.grondahl@redcross.fi

Tack till alla som deltog i vändagsföreställningen vid ÅST!

Text Axel Gröndahl | Bild Åbo Svenska Teater & Andrea Södergård

Nästan 200 frivilliga från Röda Korset och vänner deltog i vändagsföreställningen vid Åbo Svenska Teater på lördagen den 12.2. Tillställningen var en riktig succé, fylld av vänskap, skratt och sång.

Att tänka sig att det är mer än två år sen som så här många Röda Korsare samlats på en fysisk plats. Det var jätteroligt att få se och prata med er alla igen.

Samtidigt som evenemanget firade vänskap och gemenskap så var det också en officiell avslutning för projektet Vi Ses i Byn! som har varit i gång sedan 2018. Stort tack till Siw Karlsson som under dessa år ansvarat och utvecklat projektet, det har varit en otroligt fin insats! Många modeller, idéer, koncept och kontakter som länge kommer att leva vidare.

Därmed välkomnar vi nu projektet Kultivera som fortsätter att arbeta med att förebygga ensamheten bland Åbolands äldre och erbjuda en meningsfull vardag genom kultur och rekreation.

Tack igen till alla som deltog och till alla frivilliga som hjälpt till i förberedandet av evenemanget. Vi hoppas på flera liknande evenemang i framtiden!

Även ett stort tack till Åbo Svenska Teater, Café Tiljan och Launokorpi för en lyckad och säker tillställning med smidig service!



Kultivera – Kultur och rekreation för äldre i Åboland

Text Axel Gröndahl | Bild Andrea Södergård

Genom projektet vill Röda Korset stöda ensamboende äldre att ta del av kulturupplevelser.

”Alla – oberoende av ålder, hälsa och boendeform – ska ha tillgång till konst och kultur i vardagen.”

Så lyder målet för bidraget “Rekreation för äldre i Åboland” som Svenska kulturfonden och Stiftelsen Eschnerska Frilasarettet satsade på 2021.

Distriktets projekt Kultivera har aktivt arbetat sedan hösten 2021 med åboländska kulturaktörer i planering av olika evenemang och tillställningar runt om i Åboland. Genom projektet vill Röda Korset satsa mera på att stöda äldres deltagande i kulturella evenemang och rekreationstillställningar. Tack vare vår flitiga vänverksamhet vill vi även stöda lokala kulturaktörer i att informationen når fram till våra äldre.

Trots att uppstarten av projektet har präglats av restriktioner har det inte hindrat vår och andra aktörers planering av kommande evenemang under året som vi hoppas att ni snart får ta del av!

Kultivera sammanställer varje månad ett digitalt nyhetsbrev med nyttig information om aktuella rekreations- och kulturevenemang som ordnas runt omkring Åboland! Prenumerera på nyhetsbrevet så håller du dig uppdaterad om allt det senaste inom projektet. Anmäl dig som prenumerant här: <https://www.lyyti.in/KultiveraNyhetsbrev>.

Om du eller någon du känner skulle önska en vän som tar del av evenemang och upplevelser tillsammans med dig, kontakta din lokala vänförmedling eller ring numret 040 771 2820.



Beställ Kultivera nyhetsbrev:
www.lyyti.in/KultiveraNyhetsbrev

Första respons verksamhet på Iniö är nu närmare än någonsin

Text & bild Linda Pyy

I flera års tid har det funnits en önskan om en första respons-grupp på Iniö. En mycket god idé, med tanke på att närmaste ambulans ligger en god bit från Iniö och de fast bosatta skulle ha stor nytta av en hjälpande hand på närmare håll. Nu ser det antligen ut som om idén skulle bli verklighet. Kanske inte ännu detta år, men nu är det närmare än någonsin.

Iniö rödakorsavdelning och Iniö frivilliga brandkår har inlett samarbete och förenat sina krafter för att få igång en första respons-grupp. Så som på de flesta orter är det brandkåren, d.v.s. Iniö FBK som kommer att göra ett avtal med sjukvårdsdistriktet om verksamheten. Detta betyder att alla som deltar i första respons verksamheten behöver gå en kurs i släckningsarbete. Nu har Iniö tre duktiga damer från sin rödakorsavdelning som deltagit i kursen. Dessa tre damer är redan utbildade inom första respons, men behövde gå kursen i släckningsarbete för att få delta i verksamheten med den frivilliga brandkåren. Detta betyder givetvis även att Iniö FBK förstärker sina led med tre nya yngre släckningsmän från Röda Korset. Småningom kommer förhoppningsvis åtminstone en handfull frivilliga brandkårister att utbilda sig i första respons och sedan kan verksamheten köra i gång på allvar.

Grattis till genomgången kurs i släckningsarbete Pia, Lotta och Sari!



Lotta Söderlund mäter Pia Karlssons blodtryck medan Sari Karrila dokumenterar.

Ensiivastetoiminta Iniössä on nyt lähempänä kuin koskaan

Text & bild Linda Pyy

Toive ensiivastetoiminnasta Iniössä on elänyt jo pitkään. Erittäin hyvä ajatus, ottaen huomioon, että lähin ambulanssi on kaukana Iniöstä ja asukkailla olisi paljon hyötyä auttavasta kädestä lähempänä. Nyt näyttää siltä, että ajatuksesta tulisi todellisuutta. Ei ehkä vielä tänä vuonna, mutta nyt se on lähempänä kuin koskaan.

Punaisen Ristin osasto Iniössä ja Iniön vapaaehtoinen palokunta ovat aloittaneet yhteistyön ja yhdistäneet

voimansa saadakseen ensiivasteryhmätoiminnan käyntiin. Kuten useimmilla paikkakunnilla palokunta, eli Iniön VPK tulee tekemään ensiivastetoiminnasta sopimuksen sairaanhoitopiirin kanssa. Tämä tarkoittaa, että kaikkien, jotka aikovat osallistua ensiivastetoimintaan on suoritettava sammutustyökurssi. Nyt Iniöllä on ollut kolme reipasta naista omasta Punaisen Ristin osastosta mukana kurssilla. Naisilla on jo ennestään ensiivastekoulutus, mutta heidän oli käytävä

sammutustyökurssi saadakseen osallistua toimintaan vapaaehtoisen palokunnan kanssa. Tämä tarkoittaa tietenkin myös sitä, että Iniön VPK vahvistaa rivejään kolmella uudella nuoremmalla sammutusmiehellä Punaisesta Rististä. Toivon mukaan kourallinen VPK:sta koulutuu ensiivastetoimijoiksi pian, jotta ensiivastetoiminta pääsee käynnistymään toden teolla.

Onneksi olkoon suoritetusta sammutustyökurssista Pia, Lotta ja Sari!



Röda Korset tränar evakuering under landsomfattande beredskapsövning

Text Annalena Sjöblom | Infograf Andrea Södergård

Röda Korsets mål är att vara den ledande beredskapsorganisationen i landet och vi har enligt lag skyldighet att bistå myndigheterna vid behov.

Varje avdelning och frivillig är således en viktig del av hjälpkedjan och har som huvuduppgift att hjälpa dem som är i behov av hjälp. All gruppverksamhet, stödverksamhet, evenemangsverksamhet, kurser och digitala plattformar grundar sig på att man då det händer en olycka eller störningssituation på orten kan hjälpa dem som behöver hjälp.

Egentligen så tillhör också varje medlem hjälpberedskapen i landet. I Åboland cirka 1 650 och i hela landet lite över 70 000 personer.

I landet är vi den absolut största hjälporganisationen som har ett högt anseende och som myndigheterna litar på. Det har pandemin visat då under år 2020 fick 34 000 personer något slags hjälp av Röda Korset.

För att kunna hjälpa effektivt, koordinerat och disciplinerat behöver vi öva. Vart tredje år ordnas en nationell beredskapsövning som detta år har som tema evakuering och heter Skydd 2022. Då är det meningen att alla 450 avdelningar på ett eller annat sätt skall öva sin lokala beredskap. Vi hoppas alla aktiva frivilliga deltar och även du som medlem kan registrera dej på oma.rodakorset.fi och på så sätt delta i den lokala övning din avdelning ordnar.

Under övningen kommer vi också att träna samarbete över distriktsgränserna. På fredag 6.5 ordnas övningen i Salo tillsammans med Åbo socialjour och på lördag på Åland storolycka till havs med Eckerölinjen där även en psykosocial

stödgrupp från Sveriges Röda Kors deltar.

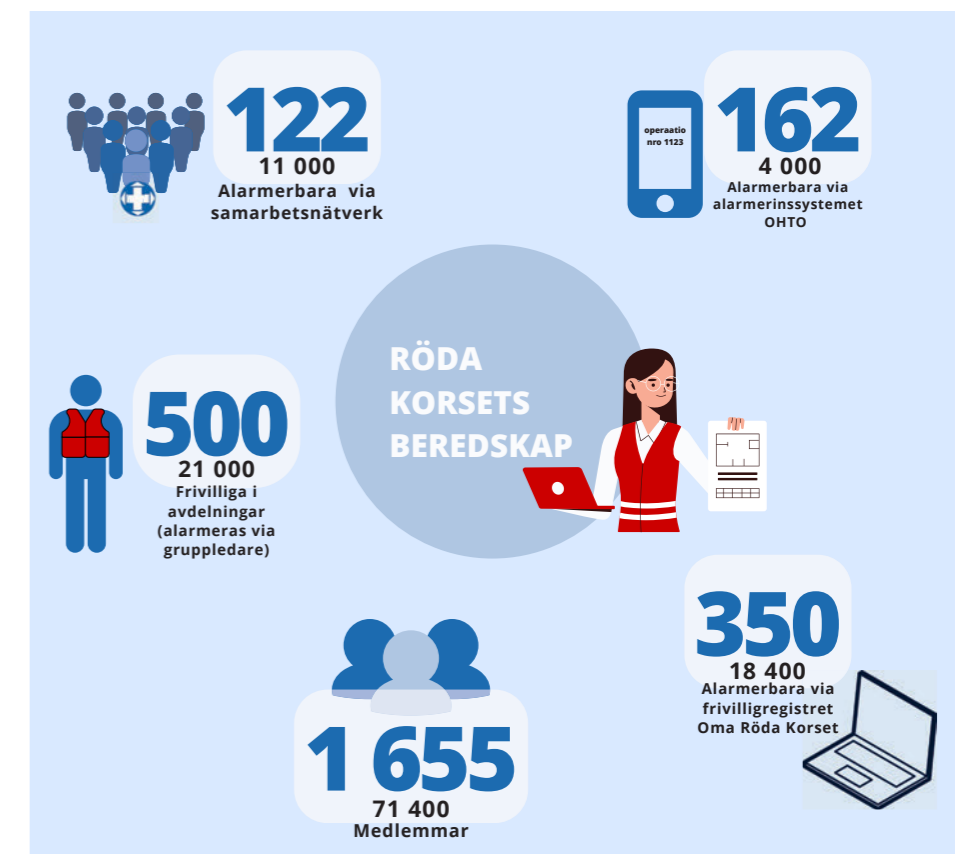
Avdelningarna håller just nu på att uppdatera sina beredskapsplaner och planerar hur de tänker delta i storövningen.

Vid en evakueringsituation är det ofta Röda Korset som tar hand om de icke svårt skadade. Då hjälper våra frivilliga till med att registrera och samla uppgifter på de evakuerade, hjälper med enklare förstahjälpenåtgärder, ser till att de evakuerade har skydd, värme, lite dryck och mat samt stillar den oro som

händelsen har fört med sig. Att dela information om vad som hänt och vad som kommer att hända till följande är också viktigt för att skapa trygghet i en kaotisk situation.

Som ni läser så kan varje vuxen delta i hjälpen. Man behöver inte ha specialkunskaper, att enbart fungera från människa till människa räcker.

För den som är i nöd är hjälpen oersättlig – kom alltså med!



Nytt svenskt vardagsrum öppnat i S:t Karins

Text Andrea Södergård

Röda Korset en av samarbetsparterna för nya lågtröskelverksamhet.

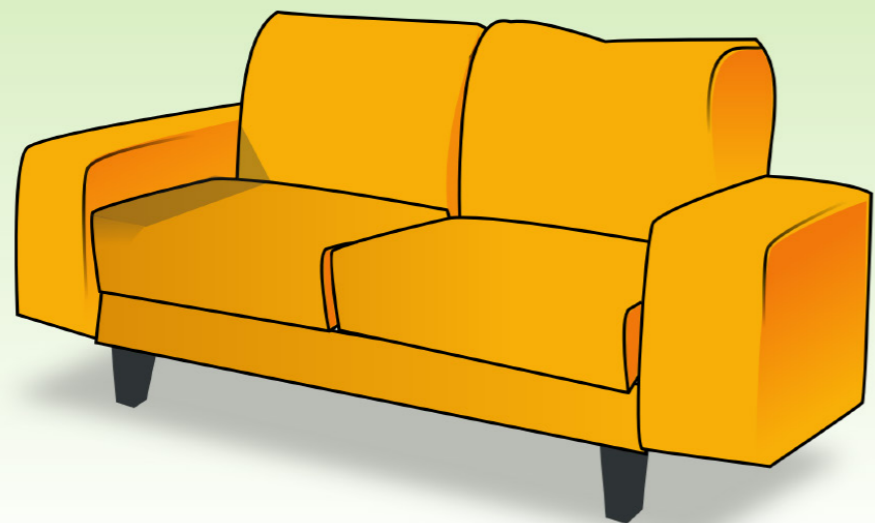
Från och med den 24.3 finns det ett nytt svenskspråkigt vardagsrum i S:t Karins. Tillsammans med Åbo svenska församling, Folkhälsan i S:t Karins och Marthorna ordnar Röda Korset Åboland vardagsrumsträffarna en torsdagskväll i månaden.

Under träffarna blir det varierande program, alltid tid för diskussion och kvällste med gott tilltugg. Den första gången

ordnades pussel- och bokbytarkväll, men i framtiden är tanken att deltagarna själva formar innehållet enligt egna intressen. Programmet går på svenska, men man behöver inte vara svenskspråkig eller bo i S:t Karins för att delta.

Nästa vardagsrumsträff ordnas i församlingssalen i S:t Karins kyrka på Voudinkatu 2 den 21.4 och 12.5 kl. 18.

Alla hjärtligt välkomna med!



Martha
FÖRBUNDET

Röda Korset
Punainen Risti

Folkhälsan
Åbo svenska församling

Röda Korsets adress

Adressen är ett finkänsligt och varmt sätt att ihågkomma och delta i de anhörigas sorg. Med en adress från Röda Korset stöder du Röda Korsets omfattande och mångsidiga hjälpverksamhet. I fall ni önskar kan vi sköta om textning och postning.

Läs mera på vår hemsida:
rednet.rodakorset.fi/aboland

Åbolands distrikt tackar för stödet.



Punaisen Ristin adressi

Adressi on hienotunteinen ja lämminhenkinen tapa muistaa ja ottaa osaa läheisten suruun. Punaisen Ristin adressilla tuet Punaisen Ristin monipuolista ja laajaa avustustoimintaa. Halutessanne hoidamme tekstauksen ja postituksen puolestanne.

Lue lisää kotisivuiltamme:
rednet.punainenristi.fi/turunmaa

Turunmaan piiri kiittää saamastaan tuesta.

Benita Ekholm uppmärksammades

FRK Kimito avdelnings medlemsmästare Benita Ekholm uppmärksammades på de nationella frivilligdagarna "Hjälparna i Aulanko" i Tavastehus med ett diplom och blommor som tack för aktiv medlemsvärning.

Benita har redan under flera år aktivt värvat medlemmar till Kimito avdelning. Hon har ringt till Kimitobor och erbjudit medlemskap i Röda Korset. Dessutom har hon frågat personer hon träffat t.ex. i butiken med "Hej vill du bli medlem?"

Benita säger att det inte är så svårt att få nya medlemmar bara man vågar fråga. Hon har också satt upp ett mål för hur många medlemmar hon skall värva. År 2021 var målet 30, och det uppnådde hon!

Christel Bergman, text
Susanne Piekkala, bild

