



Johannes Wiehn

## KOM MED SOM FRIVILLIGSTÖD FÖR NÄRSTÅENDEVÅRDAREN!

Som frivillig i Röda Korset kan du hjälpa och stödja närståendevårdarna på olika sätt. Du får utbildning, stöd och handledning för din uppgift. Som frivillig medarbetare bidrar du med en vanlig människas kunskaper och färdigheter och enligt din egen livssituation. Du kan använda dig av ditt kunskande och dina intressen i uppgiften, om du så tycker. Huvudsaken är att du vill vara stöd i närståendevårdarens vardag!

### Sporadisk medverkan

Ett bra sätt att få en bild av verksamheten är att göra en engångsinsats. Du kan till exempel vara med och ordna rekreationsevenemang, utbildning eller andra aktiviteter för närståendevårdare. Det här är ett bra alternativ om man inte kan delta i regelbunden verksamhet exempelvis som gruppledare.

### Gruppledare

Som gruppledare arrangerar du sammankomster där närståendevårdarna kan dela med sig av sina erfarenheter. Du kan leda gruppen ensam eller tillsammans med en annan frivillig medarbetare.

Exempel på program förutom samtal är hobby, teaterbesök och inbjudan av en expert på något omtyckt område. Gruppen kan också ägna sig åt ett särskilt tema såsom motion och handarbete. Temat och diskussionsämnena kan grunda sig på närståendevårdarnas önskemål och behov eller på

dina egna intressen och kunskaper. Som gruppledare planerar du och leder gruppens sammankomster och informerar om dem. Du reserverar också lokal och sköter eventuell kaffeservering. Med planeringen och till exempel valet av gäster får du hjälp av områdesarbetaren inom närståendevården.

### Kontaktfrivillig

Som kontaktfrivillig är du med och planerar och genomför stödverksamheten för avdelningens närståendevårdare tillsammans med områdesarbetaren. Du informerar om avdelningens stödverksamhet såväl närståendevårdarna som de nya frivilliga och stöder de frivilliga som redan deltar i verksamheten. Den kontaktfrivilliga sitter också i avdelningsstyrelsen för att säkerställa informationsutbytet mellan styrelsen och områdesarbetaren.

Den kontaktfrivilliga är i regel en person som redan en längre tid medverkat som frivillig i Röda Korset. Områdesarbetaren ger dig stöd och handledning för uppgiften.

### Kursledare

Som kursledare ordnar du bland annat må bra kurser för närståendevårdare i samarbete med områdesarbetaren och övriga professionella. Du kan börja som kursledare när du skaffat dig erfarenhet av stödverksamhet och kanske känner kurs temat från förut. Röda Korset förbereder dig för uppgiften och ger dig materialet för kurserna.