



Kuva: SPR Leena Koskela

Vad handlar Hur mår du -bänken om?

- Krisen i Ukraina oroar människor. Vi uppmuntrar volontärer inom vänverksamhet och mathjälp att gå in med människor och tillhandahålla en möjlighet att småprata också för dem som inte har sina egna nära att tala.
- Med Hur mår du -bänken vill vi erbjuda alla som vill, att sitta sig ner en stund för att småprata och njuta av varandras sällskap. Med bänken förverkligar vi tanken om gemenskap: Vi är till stöd för varandra. Alltid.
- Om man vill kan jourhavande frivilliga på bänken också ge information om vilken typ av hjälp man kan få från frivilliga och hurudana fritidsmöjligheter avdelningen erbjuder.

Anvisning för hur man arrangerar Hur mår du-bänken

På det enklaste sättet krävs det bara en bänk och en frivillig för att arrangera jippot. Bänken kan göras mer attraktiv genom att dekorera den även med en röd duk och kuddar och erbjuda varm saft till samtalspartnerna. För dekoration av bänken sätter bara fantasin gränser. Ett par bra stolar är också väl lämpade för detta ändamål.

Det är också en bra idé att be om tillstånd att använda bänken, även om vem som helst är välkommen att sätta sig på bänken. Man kan be staden om tillstånd till stadens bänkar, och köpmannen om tillstånd till bänkar bakom butikskassorna.

Förutom på plats och ställe lönar det sig att berätta om jippot också i förväg på sociala medier. Ge även lokala medier tips om jippot.

Ni kan sätta en skylt på sidan av bänken som säger **Hur mår du? Kom för att chatta!**

Organisera evenemanget tillsammans med volontärer inom psykiskt stöd. Evenemanget kan även hållas utan bänk.

Ukrainakrisen

Situationen i Ukraina kan orsaka många slags känslor. Människor kan kommentera och ge utlopp för sina egna känslor, sin rädsla och osäkerhet på grund av situationen. Det räcker att lyssna och att förmedla känslan av att bidragsgivaren blir bemött. Försök utvärdera samtalspartners eventuella starka känslor. Undvik fraser och att berätta om egna eller andras erfarenheter.

Du kan också berätta hur Röda Korset hjälper. Vi förser människorna som lider av krisen med vatten, mat, skydd och hälso- och sjukvårdstjänster och vi hjälper också till att söka efter försvunna personer. Vi är beredda att också hjälpa i Finland och vi följer läget aktivt.

Ta hand om dig själv

- Håll lämpligt med pauser.
- Du kan känna dig otillräcklig, frustrerad och trött i insamlingsituationen och efter den. Det är normalt.
- Undvik alkohol och andra rusmedel som avslappningsmetod.
- Håll en tillräcklig vilopaus innan du beger dig till följande frivilliguppdrag.

Ytterligare utmaningar

Vi rekommenderar att du går utbildningen Psykiskt stöd för vänner. Utbildning hittar du [här](#).

Mer information finns också på Röda Korsets hemsida:

<https://www.rodakorset.fi/sok-stod-och-hjalp/psykiska-forsta-hjalpen/ukrainakrisen-kan-vara-uppskakande/>

Evenemang följer instruktionerna från de regionala myndigheterna, ditt eget distrikt och på webbplatsen RedNet Corona 2020:

- [Anvisning för Finlands Röda Kors frivilligverksamhet under coronaepidemin](#)
- [Säkerhets- och hygienrekommendation för frivilligverksamheten](#)