



Bild: Joonas Brandt

Nyhetsbrev till frivilliga inom vänverksamheten 2/2020

Centralbyråns hälsning!



Bild: Joonas Brandt

Välkommen till vänverksamhetens nationella nyhetsbrev! En exceptionell vår är bakom oss och den har hämtat mycket nytt även till vänverksamheten. Såväl utmaningar som inspiration till att även lära sig något nytt.

Ett varmt tack till er alla frivilliga i vänverksamheten som har knogat med olika uppgifter under våren och sommaren! Tack även till er som inte kunnat agera, men som har hållit upp andan och är redo för att återvända till sysslorna då det åter är möjligt! Var och en av er behövs och även ni behöver varandra! Låt oss fortfarande ta hand om dem som behöver vårt stöd och om varandra.

Hösten fortsätter exceptionell och vänverksamheten anpassar sig hela tiden enligt den växlande situationen. Det är viktigt att följa myndigheternas nationella och även lokala anvisningar samt egna anvisningar inom vår organisation. På detta sätt säkerställer vi såväl de hjälpbehövandes som de frivilligas säkerhet. Det är viktigt att hålla kontakten per telefon och via nätet då det inte är möjligt att mötas ansikte mot ansikte.

Minnen från coronavåren och aktuell information om den kommande hösten har samlats i årets andra nyhetsbrev från vänverksamheten. Vi hoppas ni får tips om olika avdelningars erfarenheter och bra modeller för er verksamhet.

Om ditt distrikt har bra evenemangstips eller -modeller som ni vill dela med er i nästa nyhetsbrev kan du skicka dem per e-post till maaret.alaranta@rodakorset.fi. Låt oss rotera de goda idéerna!

Styrka och glädje för höstens verksamhet,
Vi på centralbyråns vänverksamhet

VI SES – VI SER VARANDRA!

KOMMANDE NATIONELLA EVENEMANG

Utbildning för användning av den elektroniska vänförmedlingen

Fler än 200 avdelningar utnyttjar redan den elektroniska vänförmedlingen! Det elektroniska förmedlingssystemet underlättar sammankopplingen av vänfrivilliga och vänklienter och vi uppmuntrar alla avdelningar till att ta systemet i bruk. Vi arrangerar vid behov stöd och utbildning för ibruktagandet av den elektroniska vänförmedlingen.

Vi arrangerar en utbildning på nätet (på finska) den 23 september kl. 16:00–17:30 som speciellt är avsedd för nya användare och dem som använt vänförmedlingen lite.

Deltagningslänken finns här:

<https://vapaaehtoiset.punainenristi.fi/event/8768>

Mer information:

Matti Hetemäki, centralbyrån, matti.hetemaki@rodakorset.fi, tfn 040 536 7741

Nätgrupp för män som vårdar sina makor



OMAISHOITAJAMIESTEN HYVINVOINTIRYHMÄ VERKOSSA

En nätgrupp för män som vårdar sina makor arrangeras av Finlands Röda Kors. I nätgruppen diskuteras välmående hos närståendevårdarna på finska.

Kom med och växla tankar tillsammans med andra närståendevårdare i en liknande livssituation. Gruppen erbjuder ömsesidigt stöd och möjlighet till att fundera på den personliga livssituationen. Diskussionerna genomförs i en anda som respekterar och värdesätter alla parter. Avsikten med gruppen är att finna

VI SES – VI SER VARANDRA!

kraft och balans för de olika delområdena i den mannens liv som vårdar sin maka.

Gruppen träffas enligt följande:

- 1. Jag själv – mitt välmående** ons 21.10.2020 kl. 15–16
- 2. Livet utanför hemmet** ons 28.10.2020 kl. 15–16
- 3. Parförhållande** ons 4.11.2020 kl. 15–16
- 4. Omvårdnad och omsorg** ons 11.11.2020 kl. 15–16

15 första närståendevårdarmän som anmält sig tas till gruppen.

Länken till Teams och ett specifikt program skickas separat per e-post till de 15 första närståendevårdarmän som anmält sig med och som inbjuds till gruppen.

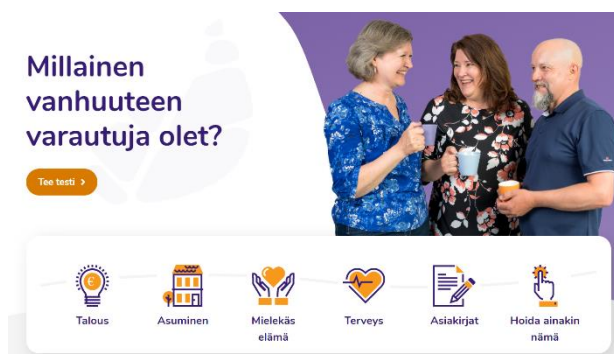
Fråga mer om gruppen och anmäl dig!

Mer information:

Sami Mustonen, planerare för stödverksamheten inom närståendevården, Västra Finlands distrikt, sami.mustonen@rodakorset.fi tfn 040 160 2245

Förbered dig för ålderdomen – gruppmaterial och distansföreläsning

Text: Katja Helo, Centralförbundet för de gamlas väl



Redskap för gruppledaren

Saknar du färdigt material och stöd till frågor gällande förberedelser inför åldrandet? Ta i bruk gruppmodellen Förbered dig för ålderdomen! Avsikten med gruppmodellen Förbered dig för ålderdomen är att sänka tröskeln för att närma sig ämnet som berör oss alla. Diskussion med andra likvärdiga handlar redan i sig om att förbereda sig för ålderdomen och den öppnar nya synsätt.

En tydlig guide med övningar och färdiga informationsinslag för gruppleddare tillhör materialen för gruppmodellen. Alla material finns på Vanheneminen.fi och är fria till allas förfogande. Gruppleddarna kan välja sin grupp lämpliga ämnen ur olika teman och de kan självständigt använda gruppmodellen.

Bekanta dig med gruppmodellen Förbered dig för ålderdomen:

<https://www.vanheneminen.fi/ryhmamalli>

[Bekanta dig med Vanheneminen.fi: https://www.vanheneminen.fi](https://www.vanheneminen.fi)

Måndagen den 5 oktober 2020 kl. 13–15 arrangerar vi en distansföreläsning för frivilliga i FRK på finska. Under föreläsningen presenteras Vanheneminen.fi materialet, grupp materialet och nätsidorna. Anslut dig via denna länk: [Join Microsoft Teams Meeting](#)

Materialet är speciellt lämpligt att användas i preparandkurserna Täyttä elämää eläkkeellä och i annan vänverksamhet.

Mer information:

Katja Helo, projektchef, Centraförbundet för de gamlas väl

katja.helo@vtkl.fi, tfn 050 449 2988

AVDELNINGSMALLAR OCH VERKSAMHET

Under coronavåren hade Röda Korsets frivilliga en viktig roll



Bild: Kaisa Siren

Viljan hos många finländare att hjälpa väcktes av coronavirusepidemin. Detta syntes även i Röda Korset. Exceptionellt många nya anmälde sig under våren som frivilliga. Vanligtvis är antalet nya frivilliga i månaden cirka 600, men till

VI SES – VI SER VARANDRA!

exempel i mars anmälde sig nästan dubbelt flera till verksamheten, antalet nya frivilliga var 1070.

Under coronavåren hade Röda Korsets frivilliga en viktig roll. De frivilliga levererade bland annat mathjälp, fungerade som stöd för de ensamma och byggde upp fältsjukhus. Historier som de frivilliga berättat om den exceptionella våren har samlats nedan.

[Då butiksresan blev en risk](#)

[”När coronan är förbi, då ska vi genast ses”](#)

[”Trots att jag hjälper på distans, finns känslan av närhet med”](#)

[Behovet av mathjälp ökar under coronatiden – tusentals personer hjälps av donationerna](#)

[Osynlig hjälp](#)

Vänverksamhet under coronatiden

Text: Matti Hetemäki, planerare, projektet Vi möts på byn och i centrum

Coronatiden har förorsakat olika förändringar och väldigt snabb anpassning i verksamheten hos Finlands Röda Kors. Verkningarna har syns till speciellt i vänverksamheten, där tusentals frivilliga vanligtvis bemött sina vänklienter ansikte mot ansikte. För många ensamma är träffarna veckans höjdpunkt och för en del är de till och med de enda sociala kontakterna.

Man har varit tvungen att annullera träffar ansikte mot ansikte, på tumanhand och i grupp på grund av coronan, när man kan återvända till dem så som förr vet man inte ännu. Situationens egna utmaningar har orsakats av att flera av vänklienterna är just de som mest saknar hjälp och stöd under situationen. Oftast är det frågan om äldre som saknar stödjande närstående eller övriga stödnät.

Man har varit tvungen att ta nya redskap och funktionssätt snabbt i bruk i den nya situationen. Frivilliga har uppmuntrats till att per telefon hålla kontakten med sina vänklienter och flera vänförmedlingar har redan kontaktat alla personer på sina listor för att säkerställa att de får den hjälp de behöver. Lokalavdelningar har även själv eller tillsammans med andra aktörer grundat olika transporttjänster via vilka man har kunnat leverera hem t.ex. mat till de hjälpbehövande. Verksamheten har varit aktiv och den har dragit med sig även många nya frivilliga. Populariteten av den redan några år verkamma vänverksamheten på nätet där ett vänpar diskuterar till exempel via chatt-tjänsten eller per e-post har ökat. Tjänsten som speciellt varit populär bland unga har med coronan fått allt äldre personer att i ett ökat antal delta i

verksamheten. Man kan på flera olika sätt kommunicera på nätet och åldringarna väljer ofta e-posten som kommunikationsmedel.

Allt mer redo för kommande

Då situationen aningen stabiliserats har man i vänverksamheten även börjat prova flera nya metoder för att avvärja ensamhet. Som den centralaste och nya verksamhetsformen har frivilliga utbildats till att dra olika nätgrupper som ersätter fysiska mötesplatser. Det finns både slutna och öppna nätgrupper och grupper som baserar sig på olika teman. Den frivilliga som leder nätgruppen stödjer deltagarna med tekniska ärenden och leder diskussionen i gruppen. Verksamheten har lyckats rätt så bra fastän den kräver apparater och en del tekniskt kunnande. Efter en stund är det inte heller svårt då människorna samlats mod och provat på olika redskap. Förutom nätgrupperna har man även provat på gruppdiskussioner per telefon, där den frivilliga eller anställda ringer ett gruppsamtal till flera deltagare. Tanken har varit att nå de människor som inte har möjligheten att delta i nätgrupperna. Troligtvis fortsätter nätgrupperna och vänverksamheten per telefon som verksamhetsmodeller även efter coronatiden, eftersom de är rätt så lätta och effektiva sätt att nå personer på långa avstånd.

Vänverksamheten inom Röda Korset fortsätter således trots coronan, fastän i aningen annorlunda tecken. Trots bra och moderna metoder väntar de flesta ändå redan på möten ansikte mot ansikte samt på gemensam sysselsättning. Även för de frivilliga är bemötandet av andra frivilliga viktigt och det hjälper att underhålla orken och ökar motivationen till att agera. Inom Röda Korset önskar man kraft såväl för de ensamma som för de frivilliga som arbetar bland ensamheten. Hoppeligen anländer snart tiden då vi igen kan mötas fysiskt och vara allt mer redo ifall vi igen skulle ställas inför en liknande epidemi.

Åldringars ensamhet minskas samt delaktighet och socialt välmående ökas med projektet. Med hjälp av unik vänverksamhet, uppsökande, lättbesökta mötesplatser och nätverksarbete förstärks ytterligare resiliensen hos åldringar i vardagen och under störningar i vardagen.

Mer information: <https://rednet.punainenristi.fi/node/53646>

Genom att beakta begränsningarna startas mötesplatserna i Lappland

Text: Sirkka Kellokumpu, projektet Vi möts på byn och i centrum

För tillfället är det relativt lugnt med coronan i Lappland och mötesplatser öppnas genom att beakta begränsningar på området. Verksamheten har varit

på paus men nu fortsätter fyra tidigare och två nya mötesplatser. Önskan är att ännu denna höst få igång två andra mötesplatser (i Övertorneå och Enare).

Vi satsar bland annat på att stärka digikunskaper bland äldre genom att rekrytera digikompisar och erbjuda handledning i användning av digitala anordningar för dem som bor i servicehusen och hemma. I samarbete med Lapin muistiyhdistys och Länsi-Pohjan Omaishoitajayhdistys provar vi detta i Pello. Den andra tyngdpunkten är att inspirera och stödja ledarna av mötesplatserna till att genom att utnyttja materialet från Äldreinstitutet leda motionsstunder (utom- och inomhus) och smågrupper gällande psykiskt välmående.

Anvisningar för arrangemang av gruppverksamhet på nätet



Bild: Kaisa-Marja Kokko

Under sommaren 2020 pilotkörde centralbyrån och Västra Finlands distrikt riksomfattande nätgrupper för ensamma, och på basis av erfarenheterna har anvisningar för nätgruppsverksamheten nu blivit färdiga. 28 frivilliga och 60 deltagare på olika håll i Finland deltog i pilotprojektet.

Det bildades totalt fyra grupper: för dem under 18 år, för ungdomar i åldern 18–29 år samt om välmåendetemat för personer i arbetsför ålder och dem över 70 år. Erfarenheterna från sommaren är uppmuntrande: frivilliga och deltagare inspirerades lätt till att delta och de frivilliga upplevde uppgiften som inspirerande och meningsfull. Att hålla deltagarna aktiva upplevdes däremot som en utmaning i nätgrupperna.

Anvisningar och tips för att arrangera gruppverksamhet på nätet finns nu samlade i RedNet. Hjälp fås såväl för tekniska grunder, användning av Discord och Microsoft Teams som för planering av gruppinnehåll. Även grafiskt

material till stöd för reklam av grupperna i sociala medier finns på sidorna. Under september översätts anvisningarna även till svenska.

Anvisningar för gruppverksamhet på nätet:

<https://rednet.punainenristi.fi/node/60047>

Mer information:

Anja Saksola, Västra Finlands distrikt, anja.saksola@rodakorset.fi, tfn 040 702 9706

Varpu Salmenrinne, centralbyrån, varpu.salmenrinne@rodakorset.fi, tfn 040 352 0772

Personer som utsatts för karantän gläds av korthälsningar

Text: Pilvi Nikarmaa, Bild: Aapeli Heino



Åldringar som hamnat i karantän under våren gladdes med korthälsningar av frivilliga i Röda Korset. Tusentals kort som donerats av Paletti, Karto och Försäkringsbolaget Turva skrevs och levererades till bland annat närståendevårdare och boende på servicehem av frivilliga runtom i Finland.

"Coronabegränsningarna har varit tuffast just för dem som bor på anstalter, och de har varit glada över kortförsändelserna", berättar **Kaarina Tamminen**, ordförande för avdelningen i Euraåminne.

Varje boende på servicehemmet ihågkoms med ett personligt kort i stället för att de skulle ha skickats en gemensam hälsning.

"På korten i Euraåminne skrev vi somriga verser, som vårdarna läste för dem som inte mera själv klarar av att läsa. En del av boende kommer efter en stund kanske inte mera ihåg att de fått ett kort, men de gläds många gånger då de ser kortet om och om igen", berättar Tamminen.

Vanligtvis arrangerar frivilliga olika program på servicehemmen. Med hjälp av kortutskicken kunde de frivilliga komma ihåg bekanta klienter som de inte under våren kunde träffa ansikte mot ansikte.

VI SES – VI SER VARANDRA!

"Inom avdelningen i Vammala går vi med vår teatergrupp och uppträder på olika servicehem. Nu då vi inte kan sjunga, förevisa sketcher och dricka kaffe tillsammans, var det trevligt att ens kunna skicka korten", berättar **Leena Heino**, vice ordförande för avdelningen i Vammala.

Under undantagsförhållanden kan även en liten gest glädja mycket.

"Då jag tittade på korthögen på köksbordet, underskattade jag själv att det verkligen är värt detta. Men man blev på gott humör och vi fick helt underbar respons. En gumma hade begärt mitt nummer och ringde riktigt personligen mig för att tacka", konstaterar Heino.

"Stor hjälp, litet besvär"

Även under undantagstillståndet hjälpte de frivilliga med ett stort hjärta

Text: Erja Salmela



Salme Pilli, frivillig inom avdelningen i Etseri, är på väg i butiksärenden våren 2020. Bild: Outi Pilli

Fastän bland annat den fysiska vänverksamheten på grund av coronan var på paus under förra våren fungerade de frivilliga vännerna inom Röda Korset aktivt. Frivilliga inom avdelningen i Etseri i Västra Finlands distrikt tog ivrigt emot nya

uppgifter inom butikshjälpen. Etseri stad visste att kontakta avdelningen och den aktiva avdelningen på orten har deltagit i mycket.

— Naturligtvis deltar även andra organisationer i butikshjälpen, samarbetet på en liten ort fungerar och här tar man hand om sina grannar. Just nu deltar 12 frivilliga från Röda Korset i butikshjälpen, berättade **Soile Jukkala**, ansvarig för vänverksamheten inom avdelningen i Etseri, på våren.

— Vi har också annars aktivt folk här. Nu ringer de frivilliga sina vänner, eftersom inga sammanträdanden kan arrangeras. Samtalet är en väldigt stor och viktig sak för många ensamma, fastän själva ringandet är en liten grej. Och det är alltid lika trevligt för oss alla. Visst gillar jag själv också då någon ringer mig, tillägger Jukkala.

Salme Pilli är en av de frivilliga inom avdelningen i Etseri. Då besöken hos en vän byttes ut till kontakt per telefon, kom möjligheten till att delta i butikshjälpen i stället.

— Då butikshjälpen påbörjades ville jag utan vidare dra mitt strå till stacken. Jag upplever att detta är väldigt viktigt och att hjälptagarna är tacksamma för den hjälp de får, berättade Pilli.

På klientens vägnar besökte Pilli butiken ett par gånger. Klienten hade färdigt ett konto hos butiken. Dock genom att beakta säkerhetsavstånden förde Pilli butikskassen till dörren och växlade samtidigt hälsningar. Förutom butiksvärdena fick klienten ett gott humör och en omväxling i sin dag.

— Vid produktleveransen kom vi redan överens om följande butiksresa, och jag hämtar listan, kortet för kontoärenden samt kassen hos klienten. I butiken undertecknar jag inköpspriset och klienten får kvittot på inköpen i samband med de handlade varorna. Ifall någon produkt inte finns i butiken ringer jag klienten och säkerställer om en ersättande produkt duger, beskriver Pilli.

Omvårdnad och omsorg hemma – beredskaper ur utbildningar till att vårda den närstående hemma och hindra olycksfall där hemma

Text: Pilvi Nikarmaa

Två distansutbildningar "Omvårdnad och omsorg hemma" avsedda för närståendevårdare och åldringar arrangerades i juni. Utbildningarna fortsätter under hösten med nya teman.

Utbildningen "Omvårdnad och omsorg hemma" ger deltagarna beredskap att förebygga olycksfall hemma och vårda en anhörig eller närstående hemma.

Deltagarna informeras också om de allmännaste sjukdomarna, sjukdomsattackerna och om förstahjälpen samt upprätthållandet av närståendevårdarens eget ork.

Utbildningarna under våren och hösten är delade i olika teman och frivilliga utbildare i FRK eller anställda inom närståendevården på området som känner till temaområdet agerar som utbildare. Hälsostödjande faktorer så som föda, motion och vila behandlades inom den första utbildningen i juni. I utbildningen tog man även del av olycksfall hemma och föregripandet samt förebyggandet av dem och närståendevårdarens eget ork. Under sommarens andra utbildning bekantade man sig med allmännaste sjukdomsattacker och kunskaper inom första hjälpen.

Under höstens utbildningar tar man del av stödformer som erbjuds för närståendevårdare: Hur betjänas närståendevårdarna av kommunen? Hurdant stöd erbjuder Röda Korset? Hur samarbetar de olika sektorerna för närståendevårdarnas välmående?

Responsen gällande junimånadens utbildningar var positiv trots den exceptionella distansutbildningssituationen. Deltagarna gav beröm för att utbildningarna var givande, tydliga och nödvändiga. Även höstens utbildningar arrangeras som distansundervisning på grund av coronan, och såväl närståendevårdare som frivilliga runtom i Finland är välkomna att delta i dem.

Mer information:

Sisko Aalto, koordinator för närståendevården, centralbyrån,
sisko.aalto@rodakorset.fi, tfn 0400 815 518 och www.omaishoito.fi

Hedersomnämmandet som "etserisk välgörare" till Soile Jukkala

Text: Erja Salmela, Bild: Jorma Jukkala



Soile Jukkalas (i bildet) och de frivilligas verksamhet inom avdelningen i Etseri har inte blivit obeaktad, eftersom stadsstyrelsen i Etseri i början av året beslutade att tilldela hedersomnämmandet som "etserisk välgörare". Bekännelsen tilldelades två personer: Soile Jukkala och **Anneli Valkama**.

— Anneli har varit ordförande i Etseri soldathemsförening sedan 2002 och hon har deltagit i etseriska pojkars uppbåd sedan 1980-talet. I jämförelse med henne är jag en ung aktör, men det är fint att Etseri stad värdesätter vår vänverksamhet stort, konstaterar Jukkala på sitt anspråkslösa sätt.

Jukkala påbörjade vänverksamheten i Etseri år 2007 och nuförtiden är den varierande: De frivilliga fungerar som vänner för ensamma, besöker servicehem, fungerar som motionsvänner, arrangerar klubbverksamhet, utför olika uppgifter av engångsart, stödverksamhet för närståendevården samt fungerar som vänner för personer inom den palliativa vården.

I motiveringen från Etseri stad konstaterades bland annat: *"Jukkala deltar även själv aktivt i vänverksamheten och man ser henne ofta ute med boende från servicehusen. Lugna, empatiska, vänliga och hjärtliga Soile visar med sitt eget exempel modell på altruistisk kärlek för den närmaste. Gott humör såväl hos de hjälpbehövande som hos hjälparna samt hela samfundet i Etseri hämtas via vänverksamheten som påbörjats av henne."*

Under förra våren kunde inte etseriska välgörarna firas på grund av coronasituationen. Festen arrangerades nu i början av hösten.

Fungerande modell: Lillajulskampanjen Vad skall vi göra?

Text: Varpu Salmenrinne

En helt ny lillajulskampanj prövades under förra julen i Satakunta. Vilken ung som helst kunde med en blankett på nätet beställa sig en trevlig lillajulskväll med en aktivitet som hen önskat. Den unga fick med sig en ung vän från Röda

Korset som gick med för att bowla, titta på film eller dricka kaffe. Kampanjen reklamerades framgångsrikt med en fokuserad marknadsföring på Facebook.



Frivilliga och anställda som deltar i Röda Korsets verksamhet "Kamratskap och bemötanden" observerade att lillajulen är en besvärlig tid för unga som upplever ensamhet: samtidigt som den egna kalendern är tom, fylls kanalerna inom sociala medierna av lillajulsjubel.

Lillajularna fick 12 unga via kampanjen. Fastän lillajulskampanjen inte specifikt var avsedd för *ensamma* unga, berättade ändå många unga som returnerat blanketten på eget initiativ om sin ensamhet.

-Lillajulskampanjen visade sig vara ett sätt att med låg tröskel nå ensamma unga som ibland kan vara även svåra att nå. Efter lillajulskvällen var det lättare att närma sig dem och be dem med i en långvarigare vänverksamhet, berättar **Nina Fisk** från Röda Korsets distrikt i Satakunta.

I fortsättningen kommer man att i verksamhetsutvecklingen utnyttja lärdomarna ur kampanjen och kampanjmodellen kommer att återanvändas.

Mer information:

Nina Fisk, Satakunta distrikt, nina.fisk@rodakorset.fi, tfn 040 1429 298

Fungerande modell: Närståendevårdarnas Vardagsrum

Text: Pilvi Nikarmaa



En öppen mötesplats för alla som sköter om en anhörig eller närstående öppnades i Uleåborg i augusti. Närståendevårdarnas vardagsrum, som är en öppen kamratgrupp, samlas en gång i veckan och verksamheten dras av frivilliga i Röda Korset. Alla som känner igen sig i en närståendevårdarsituation är välkomna med i gruppen och deltagandet förutsätter ingen förpliktelse till gruppen.

I vardagsrummet kan man lätta på hjärtat om man vill eller eljest vara med och dricka kaffe samt lyssna och diskutera om aktuella ärenden. Även stödverksamhet för närståendevårdarfamiljer planeras gemensamt i vardagsrummet genom att beakta närståendevårdarnas behov och önskemål. Målet är att skapa en permanent verksamhetsgrupp inom avdelningen i Uleåborg som stödjer och befrämjar närståendevårdarnas välmående. Röda Korsets principer och det öppna kamratstödet bland människor i samma livssituation fungerar som utgångspunkt för verksamheten.

Även en telefontimme som är öppen en gång i veckan påbörjas för närståendevårdare som saknar diskussionssällskap. Det är inte frågan om en hjälptelefon, utan det handlar om en lättare tjänst som erbjuder diskussionssällskap för närståendevårdare. Frivilliga som utfört Röda Korsets utbildning för mentalt stöd svarar i telefonen. Med dessa kan närståendevårdarna diskutera om ärenden som de har på hjärtat.

Mer information: Pia Jylänki, planerare för stödverksamheten inom närståendevården, Uleåborgs distrikt, pia.jylanki@rodakorset.fi, tfn 040 1479350

ÖVRIGT AKTUELLT

Kompiskunskaper för unga – orsaker till ungas ensamhet utreddes av projektet



Bild: Kaisa-Marja Kokko

Ur enkäten av Röda Korsets projekt Kamratkunskaper för unga framkom att till och med 70 procent av unga som upplever sig vara ensamma känner sig ensamma minst varje vecka. 18 procent av de ensamma unga kände sig dagligen ensamma. I maj besvarade 520 unga enkäten på områden i Uleåborgs och Västra Finlands distrikt.

Unga gissade att blygheten och spänningen för sociala situationer är de största orsakerna till deras ensamhet. Dessa gjorde att de unga hade svårt att bekanta sig med nya människor och de hade svårt att hitta gemensamma diskussionsämnen. I enkäten lyftes även erfarenheten av att inte bli godkända i gruppen samt svårigheten av att hitta liknande vänner fram.

-Vännernas betydelse är enorm för unga och den egna uppväxten och självständigheten speglas via vännerna. **Varpu Salmenrinne**, projektansvarig, berättar från centralbyrån att de ensamma unga tydligt även skulle sakna stöd för sociala kunskaper och kunskaper inom växelverkan.

I projektet utvecklas ett tidsbegränsat handledningsprogram till Röda Korsets vänverksamhet. Handledningsprogrammet som begrundar kamratkunskaper går tillsammans igenom av den unga som begärt om en vän samt den frivilliga. Förutom vänverksamheten som sker ansikte mot ansikte och på nätet utvecklas dessutom öppen mötesplatsverksamhet som är avsedd för de ensamma unga. Uleåborgs, Västra Finlands, Sydöstra Finlands samt Helsingfors och Nylands distrikt deltar i projektet. Projektet sprids i nästa år till distrikten i Savolax-Karelen och Lappland.

Mer information: [Varpu Salmenrinne, centralbyrån,](mailto:varpu.salmenrinne@rodakorset.fi)
varpu.salmenrinne@rodakorset.fi, tfn 040 352 0772

Frivilligutbildningar i Röda Korsets nya läromedelstjänst

Text: Pilvi Nikarmaa



Koronavirus: Henkinen tuki

Vapaaehtoisoulutukset

Förutom materialen för läroanstalter innehåller Röda Korsets nya läromedelstjänst även frivilligutbildningar som kan utföras självständigt.

Inom läromedelstjänsten kan man självständigt gå igenom utbildningar som introducerar en till vänverksamhet av engångsart samt uppgifter för befrämjandet av en vän i närståendevårdarfamilj och av familjens hälsa.

Coronaviruset är också en aktuell utbildning: Materialet *Psykiskt stöd* är avsett för alla som i en krissituation och speciellt nu under coronavirusepidemin vill stödja sina närstående.

Användningen av den elektroniska och helt avgiftsfria läromedelstjänsten kräver ingen registrering av frivilliga, utan utbildningarna är öppna till allas förfogande. Utbildningarna fås såväl på finska, svenska som på engelska och nya utbildningar uppdateras i tjänsten längs med hösten.

Bekanta dig med frivilliga utbildningar i Röda Korsets [läromedelstjänst](#).

Anvisningar inför corona

Direktiven gällande corona uppdateras regelbundet på RedNet på [Korona2020-sidan](#). Finns på

- [allmänna anvisningar för frivilligverksamheten](#)
- [säkerhets- och hygienanvisningar för frivilliga](#)
- [anvisningar för vänverksamheten](#)

VI SES – VI SER VARANDRA!

Enkät om påverkan av corona

Ett stort tack för att du även under coronatiden deltagit i vänverksamheten! Det är viktigt för oss att höra hur vänklienterna mår efter en exceptionell vår och därför kartlägger vi situationen med en kort enkät.

Du kan intervjuar din vänklient och på basis av intervjun kan du fylla i enkäten som finns på länken nedan. Du kan även själv bedöma din vänklients situation och fylla i enkäten på basen av din bedömning. En egen blankett fylls i för varje enskild vänklient. Länken kan även rakt bifogas till den egna vänklienten. Dessutom kan du även själv besvara enkäten.

Svarstid fram till den 30 september.

Ett presentkort till S-gruppen utlottas bland alla frivilliga som spridit enkäten. Om du vill delta i utlottningen, fyll i blanketten och skriv i punkten Övrigt att du vill delta i utlottningen. Skriv även din e-postadress och ditt telefonnummer i fältet.

Enkäten finns här: [Enkät om påverkan av corona](#)

Tack så mycket för din värdefulla hjälp av informationssamling!

Bättre dag-bidrag

Behöver din avdelning resurser för att inleda verksamhetsformen i vänverksamheten eller för att utvidga verksamheten?

Ni kan ansöka om Bättre dag-bidrag för att utveckla verksamheten, inleda ny verksamhet och för projekt!

Bidraget Bättre dag kan ansökas med [denna blankett](#).

Bidraget Bättre dag kan rapporteras med [denna blankett](#).

Bidragsanvisningar finns på <https://rednet.rodakorset.fi/battredagbidrag>

Mer information:

Planerare av distriktets sociala verksamhet och Maaret Alaranta, centralbyrå, maaret.alaranta@rodakorset.fi tfn 040 358 3257

Stöd för att arrangera delaktiga mathjälpsevenemang



Bild: Marjaana Malkamäki

Behovet av mathjälp har märkbart ökat med coronan. Avdelningarna har möjlighet till ekonomisk stöd för hjälpbehövandes delaktiga verksamhet som arrangeras i samband med mathjälpen. Syftet är att arrangera verksamhet som stödjer den sociala gemenskapen. Verksamheten kan till exempel bestå av handledning för hygienanvisningar eller användning av munskydd, gemensamma måltider i säkra lokaler utomhus, hälsopunkt, diskussionssällskap, sysselsättning för barn eller utdelning av vägkost för unga.

Bidrag kan ansökas fram till den 30 september 2020.

Mer information och ansökningsblanketten finns på Rednet:

<https://rednet.punainenristi.fi/node/60180>

[Blanketten](#)

Mer information: Maaret Alaranta, centralbyrån,
maaret.alaranta@rodakorset.fi tfn 040 358 3257

De bostadslösas natt

Då coronasituationen tillåter arrangeras igen verksamhet för De bostadslösas natt den 17 oktober på den motsatta dagen för FN:s Internationella dag för utrotning av fattigdom. På olika håll i Finland deltar Röda Korsets avdelningar i temadagens evenemang. Folkrörelsen De bostadslösas natt stödjer var och ens grundläggande rättigheter till en permanent lägenhet, ett eget hem. Deltagandet i verksamheten är ett utmärkt sätt att rikta sitt stöd till de människor som är i den svagaste positionen. Mer information och tips för

deltagande: RedNet > Vänverksamhet > Evenemangsmodeller /
<https://asunnottomienyo.fi/pa-svenska/>

Mer information: Maaret Alaranta, maaret.alaranta@rodakorset.fi, tfn 040 358 3257

Dokumentären Neiti Aika och diskussionstillfälle



Röda Korset har i samarbete med filmbolaget Elokuvayhtiö Aamu planerat en evenemangsmodell kring dokumentären Neiti Aika. Modellen kan användas av Röda Korsets distrikt och avdelningar till exempel under tillfällen där man tackar frivilliga.

Mer information om filmen Neiti Aika och evenemangsmodellen finns här:
<https://rednet.punainenristi.fi/node/58671>

På grund av coronasituationen kan evenemangsmodellen genomföras även på distans.

Mer information:

Matti Hetemäki, centralbyrå, matti.hetemaki@rodakorset.fi, tfn 040 536 7741
Varpu Salmenrinne, centralbyrå, varpu.salmenrinne@rodakorset.fi tfn 040 352 0772

Julcaféer

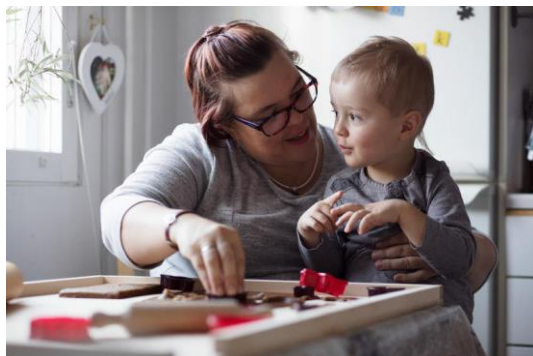


Bild: Katja Lösönen

Då coronasituationen tillåter kan man igen under julhelgerna arrangera julcaféer.

Traditionellt är julen en familjefest och därför är julen den värsta tiden på året för många ensamma. Röda Korsets julcafé är ett starkt budskap för att ingen behöver vara ensam.

2020 stöder varuhuskedjan Tokmanni åter arrangemangen av julcaféerna. Avdelningen kan få ett bidrag på max 200 euro för att täcka utgifterna av caféet.

Bidraget betalas från FRK:s centralbyrå mot genomförda utgifter efter rapportering.

Bidraget bör ansökas med den [elektroniska ansökningsblanketten](#) senast den **15.12.2020**.

Mer information och anmälningssmall för information fås från [Rednet](#) och av Maaret Alaranta, centralbyrån, maaret.alaranta@rodakorset.fi, tfn 040 358 3257

Vänparens historier

Vi söker regelbundet bra vänparshistorier och frivilliga samt personer som fått vänner, vilka vi vid behov kunde intervjuas.

Kommer du på någon bra vänparshistoria? Får man intervjua dig och din vän?

Om du vill dela din historia, fyll i uppgifterna via [denna länk](#) och vi kontaktar dig vid behov.