HÄR OCH NU

Åbolands distrikt

Informationsblad 1/2020

Röda Korset

Joonas Brandt

Vändagen 14.2

Trygghet i vardagen

Ambassadörerna startar

Ni har fått fler vänner

På vändagen, talar vi igen om att uppmärksamma och se andra människor.

Var femte finländare upplever ensamhet åtminstone ibland, var tionde ofta eller jämnt. Vem som helst kan känna sig ensam. Ensamheten kan exempelvis bero på att man flyttat till en ny ort eller ett nytt land, rörelsehinder, partners bortgång eller skilsmässa. I en svår livssituation kan vännerna försvinna. Ensamheten berör främst äldre och unga som lätt hamnar i skymundan.

Vänverksamhetens frivilliga har i decennier minskat ensamheten på många sätt, från personliga möten till olika gruppaktiviteter. Under de senaste åren har vänverksamhet även skett på webben. Det viktigaste har alltid varit att träffas och hitta de människor vars sociala kontakter annars blir för få.

Det finns allt fler hjälpbehövande och vänverksamheten behöver nya aktörer. Mötet med eventuella vänner kan ofta ske till exempel i samband med evenemang under Vändagen. Enligt undersökningar är en personlig kallelse att delta i verksamheten det effektivaste sättet att få nya frivilliga.

Efter ett evenemang är det skäl att genast ordna en kurs i vänverksamhet som man kan göra reklam för under evenemanget. När en vänförmedlare som deltar i kursen genast hjälper med att skapa en vänprofil i den elektroniska vänförmedlingen Oma, blir stigen till delaktighet inte på efterkälken.

Vi har inte råd att förlora en enda intresserad av vänverksamheten. Vi ses, likaledes våra nya vänner!

Tack till dig som vidarebefordrar budskapet om vänverksamhet och omtanke!

Glad vändag!

Mari Vehkalahti

Maaret Alaranta
Koordinator
för social välfärd

HÄR OCH NU 1/2020

Ni har fått fler vänner | 2
Ledare | 3
Rekrytering av nya | 3
Ordförandes hälsning | 4
Hur välkomna nya | 5
Vändagen | 6
Vi ses i byn | 7
Årets vän 2020 | 7
Stämman i Vasa | 8-9
Traumatiserade flyktingbarn | 10
Veckan mot rasism | 11
Första hjälpen ambassadörer | 12-13
Droppen | 14-16
Houtskär Hälsopunkt | 17-18
Grundkurs i psykiskt stöd | 18
Aktuellt | 19
Utbildning | 20-21
Mathjälp | 22
Hänt under julen i Åboland | 23
Rollspelet På flykt | 24

Rikssidornas redaktion: Finlands Röda Kors centralbyrå/kommunikationen, Fabriksgatan 1 a, 00140 Helsingfors, 020 701 2000
Redaktör: Sari Häkkinen, 040 581 0346, sari.hakkinen@rodakorset.fi
Bilder: Finlands Röda Kors bildarkiv
Ombrytning: Centralbyrån, **grafisk planerare** Tuuli Honkanen, aineistot@rodakorset.fi
Översättning: Grano Oy
Distriktssidornas redaktion: Finlands Röda Kors Åbolands distrikt, Kaskisgatan 13 A, 20700 Åbo, 020 701 2500, aboland@redcross.fi
Redaktör: Annalena Sjöblom, 0400 838 675, annalena.sjoblom@redcross.fi
Ombrytning: Juha Lindström, 040 172 5882, juha.lindstrom@redcross.fi

rednet.rodakorset.fi/aboland
rednet.punainenristi.fi/turunmaa
Finland Röda Kors Åbolands Distrikt
Turunmaan piiri
@frkaboland
020 701 2500
aboland@redcross.fi

Röda Korset på orten är viktig - ni är viktiga!

ANNALENA SJÖBLOM | Verksamhetsledare, Åbolands distrikt

Juha Lindström

Vi går in för ett nytt årtionde där världen är allt mer global, digitaliseringen eskalerar och klimatförändringen är ett faktum. Dessa är megatrender som också vi som organisation bör vara medvetna om och anpassa oss till.

År 2020 har globalt börjat oroligt och verkar också fortsätta så. Regionförvaltningsverket ordnar en beredskapsövning om undantagssituationer för kommuner och myndigheter där även Röda Korset deltar. Vi har deltagit i planeringen och jag har fått sätta mig in i Röda Korsets roll, som är speciellt viktig just i undantagssituationer.

Under normalförhållandena är Röda Korsets roll i landet att hjälpa de som mest behöver hjälp, samt att upprätthålla en lokal beredskap. En kris utvecklas ofta långsamt och vår roll utvecklas stegvis, liksom myndigheterna också höjer sin beredskap. Då gäller det för Röda Korset att höja sin beredskap och till exempel utbilda människor lokalt att klara sig vid infrastörningar samt bygga upp en egen beredskap. Avdelningen kan också hålla hjälparkurser eller förstahjälpkurser för att upplysa allmänheten om självhjälp. Då undantagslagstiftning träder i kraft utvidgas också Röda Korsets roll med internationella rörelsens uppgifter. Till exempel att övervaka att krigets lagar följs (Genèvekonventionerna), ta emot samt distribuera internationellt bistånd och aktivera system för familjeåterförening.

För avdelningen gäller det också att vid behov skala upp sin beredskap. Uppgifter som att förbereda sig för massevakuering, räddningsuppdrag, första hjälp och första omsorg är nedskrivna i Finlands lag.

Med det här vill jag inte skrämma någon, utan jag vill berätta vilket mandat varje medlem och frivillig har i vår organisation. Vi har en egen nationell lagstiftning där vår uppgift entydigt är att under alla förhållanden skydda liv och hälsa samt försvara människovärdet och de mänskliga rättigheterna.

Röda Korset är som organisation global, självständig och unik. Du och jag är en del av detta och det skall vi vara stolta över!

Vi skall också erbjuda möjligheten för fler att komma med – vi är mer än en vanlig registrerad förening och har både ansvar och rättigheter enligt det. Ser fram emot ett aktivt år med er!

Nu fortsätter vi öka

ANDREA SÖDERGÅRD

Början av året är en perfekt tid att rekrytera nya frivilliga och medlemmar. Förra året ökade distriktets medlemsantal med 40 stycken och vi fick totalt 140 nya frivilliga. Det är jättebra jobbat! Nu fortsätter vi rekrytera nya och vi gör det hela året!

I år gäller samma rekryteringsmaterial som förra året. "Ta en stund för hjälp" är alltså också i år rekryteringssloganen och med den vill man poängtera hur lätt det är att hjälpa, eftersom man redan som medlem hjälper vår verksamhet. Materialet hittar ni i Röda Korsets materialbank.

Distriktet har också haft en egen rekryteringskampanj som går under namnet #Mittsättattjälpa. Vi frågat några frivillig om deras sätt att hjälpa för att synliggöra på vilka olika sätt man kan vara engagerad i Röda Korset och varför det är så roligt att vara med.

Under januarimånad presenterades några av distriktets frivilliga på Facebook och Instagram med en bild och en kort presentation om varför de är frivilliga och vad det bästa med frivilligverksamheten är. Vi har försökt få så stor spridning på de frivillig som möjligt för att visa att man kan vara aktiv på många olika sätt.

Bilderna och materialet för gärna användas i avdelningarnas rekryteringskampanjer framöver. Lycka till med rekryteringen!

Gott nytt år alla Rödakors-aktiva i Åboland!

PÄIVI KUNTZE | Ordförande, Åbolands distrikt

Patricia Bertenyi

Jag brukar skriva om sådant som händer i Åboland eller i Finland. När jag blev påmind om att Här och Nu–texten igen börjar vara aktuell, började hjärnan fundera på Röda Korset och Röda Halvmånen globalt. Jag har aldrig tänkt på att själv åka utomlands för att hjälpa, men jag uppskattar högt alla de frivilliga som gör det. Samtidigt kommer jag automatiskt ihåg flera ställen utomlands, där jag blivit glatt överraskad av att se Rödakorssymbolen.

Rödakors- och Rödahalvmånerörelsen skiljer sig från andra hjälporganisationer på ett märkbart sätt: rörelsen är hela tiden närvarande nästan överallt i världen. Röda Korset finns på plats före, under och efter kriserna. Organisationen är faktiskt en del av samhället. Röda Korset går de sista kilometrarna för att möta de som är svårast att bemöta. Vi strävar efter att bevara människors värdighet och värna om vår kollektiva humanitet.

Med krigets lagar, det vill säga den internationella humanitära rätten, strävar man efter att reglera effekterna av väpnade konflikter. Informationsspridning om krigets lagar hör till Röda Korsets grundläggande uppgifter – distriktet ordnar kurser om den internationella humanitära rätten, väldigt intressant och lärorikt.

Finlands Röda Kors är den mest betydelsefulla medborgarorganisationen i vårt land som ger humanitär hjälp. Under de senaste åren har vi även blivit en av de viktigaste organisationerna inom utvecklingssamarbetet. Och vi är många. Vi har nästan 14 miljoner frivilliga i världen!

Hjälpen från Finland till världen sker i form av ekonomiskt stöd, material- eller personalhjälp till åtgärder och program. Det stöd som ges i form av utvecklingssamarbete koncentreras särskilt till två områden: katastrof- och hälsoarbete. Enheter för snabb hjälpverksamhet, som funktionella fältsjukhus, fältkliniker och hjälparbetare som kan skickas med några timmars varsel till katastrofområdet, är Finlands Röda Kors specialkunskap.

Ofta samlar vi pengar för olika ändamål. Ett sätt att samla är Näsdagen. Toalett, vatten och en trygg förlossning, dessa saker är helt självklara för oss. Med hjälp av Näsdagens bidrag har man de senaste åren fått toaletter, rent vatten och trygga förlossningar mer allmänna även i Burundi, Sydsudan och Somalia.

Det finländska utvecklingsarbetet är omfattande och effektivt. Den lyfter också upp utmaningar för utvecklingen i bräckliga stater och ett behov av humanitärt bistånd av aldrig tidigare skådat slag. Tillsammans lär vi oss hur man gör sig redo inför katastrofer samt hur man minimerar risker och återhämtar sig från kriser. Samtidigt minskar katastrofernas inverkan på utvecklingsresultat som redan åstadkommits.

Den här texten är en samling av material från Finlands Röda kors samt från den internationella organisationens sidor med mina egna tankar. Jag är väldigt glad att jag får vara med i en så här fin och utspridd organisation – där varje frivillig lätt hittar sitt sätt att jobba för ett bättre samhälle.

TYCK TILL på Facebook
Följ vår verksamhet via Facebook.
facebook.com/punainenristi

CHATTA på Twitter
twitter.com/punainenristi

BERÄTTA OM EVENEMANGEN
Lägg ut era evenemang på nätet.
rednet.rodakorset.fi

SE VIDEOR på Youtube
youtube.com/suomenpunainenristi

DELA VÅRA BILDER Instagram
instagram.com/punainenristi/

TA KONTAKT
Personalens e-postadresser är i form av förnamn.efternamn@rodakorset.fi

MÄRKET SKYDDAR DIG – SKYDDA DU MÄRKET!
Det röda korset på vit botten är ett skyddstecken och en symbol för arméns sjukvård. Det skyddar civila, hjälparbetare och sårade soldater vid kriser. Märket ägs av de stater som har förbundit sig att följa krigets lagar eller Genèvekonventionerna, Finland är en av dem. Röda Korset har rätt att använda skyddstecknet för att markera sin verksamhet och övervaka användningen av märket.
Läs mer humanitaarinenoikeus.fi

BLI BEKANT MED WEBBUTIKEN
När du loggar in på punaisenristinkauppa.fi kan du behändigt beställa allt avdelningsmaterial under Osastomateriaalit. Saknar du inloggningsuppgifter? Ta kontakt med myynti@rodakorset.fi

RING OCH BIDRA
0600 12220 (20,28 €/samtal + lna)

Hur välkomna nya

JANINA NORDGREN

Att komma närmare varandra är en början. Att hålla ihop är ett framsteg. Att arbeta tillsammans är en framgång. Vad kan vi göra för att den nya medlemmen ska känna sig välkommen?

Den nya medlemmens behov är att få känna tillhörighet och få kontakt, bli accepterad och känna sig trygg samt ha ordning och struktur. Medlemmens behov i ett senare skede är att ha gemensamma värderingar och mål som resten av gruppen, att ha vilja och mod att påverka, att bli sedd och hörd i sin kompetens samt att gruppen har en klar rollfördelning och att man respekterar varandra.

Som ledare kan du visa att alla är välkomna med. Se till att presentera dig själv och de andra i gruppen. Det är viktigt att se till att alla blir sedda och hörda. På första mötet bör du ha en klar struktur och redogöra för gruppens mål för den nya medlemmen. Som ledare bör du lyssna på gruppmedlemmarna samt ägna tid åt planering och rollfördelning.

Som gruppmedlem kan du skapa känsla av tillhörighet och trygghet. Det kan du göra genom att småprata, ställa frågor, lyssna och vara aktiv. Tillsammans kan vi stöda samarbetet inom gruppen för att nå målet. Tillsammans bör vi förstå att alla är olika och kunna hantera konflikter. Kommunikation är A och O, lyssna och fråga!

Det finns flera olika sätt att lyssna på och det kan vara bra att rannsaka sig själv. Det vi ofta gör är att vi endera inte lyssnar alls eller lyssnar men tankarna egentligen ligger på något helt annat. Vi avbryter, avslutar meningar, funderar om vi är av samma åsikt eller om personen har rätt eller fel. I vissa fall kanske vi nog lyssnar, men tar över, börjar ge råd eller börjar berätta om egna upplevelser.

Det vi borde göra är att lyssna, fråga och återspegla genom att ställa öppna frågor och sammanfatta vad den andra personen sagt. Vi bör alltid lyssna med empati och försöka förstå personens känslor och behov bakom orden.

Under höstsamlingen fick vi höra ledarskapskonsult **Marianne Nummelas** tips och råd om gruppdynamik och att orka som frivillig. Texten baserar sig på den här föreläsningen. Texten finns också som en broschyr på distriktskontoret. Ta kontakt så skickar vi den!

PRAKTIKANTRUTAN

Hej på dig!

Jag heter **Janina Nordgren** och är tredje årets socionomstuderande vid Yrkeshögskolan Novia i Åbo. Under hösten 2019 utförde jag min nioveckorspraktik på Röda Korset Åbolands distrikt.

Jag är hemma från Dalsbruk så naturen och havet ligger mig varmt om hjärtat. Min passion i livet är dans, musik och teater. Någonstans är min dröm att kunna starta något eget, till exempel en dansskola för utsatta människor i samhället. Jag tror att olika kulturformer är den bästa medicinen eftersom man skapar ett utrymme där man kan uttrycka sina känslor och skapa gemenskap. Frågor angående psykisk hälsa intresserar mig också och jag tycker det är fruktansvärt hur många det finns här i världen som drabbas av psykisk ohälsa och misär. Jag vill jobba för att främja psykisk hälsa och samhällets utveckling.

Under min praktikperiod har jag vistats mycket i Pargas avdelning och fungerat

som verksamhetssekreterare där. Till mina uppgifter har för det mesta hört marknadsföring och annat administrativt arbete vilket har visat sig vara väldigt roligt. Att göra affischer är ju som att pyssla på datorn. Jag har även sysslat med vänverksamheten.

Jag tycker att jag lärt mig mycket under min praktik och jag väldigt fascinerad över Röda Korsets verksamhet och gemenskap. Jag är glad och tacksam över att jag valde att söka min praktikplats just här.

PRAKTIKANTRUTAN

Tillsammans kan vi sätta punkt för ensamheten

Joonas Brandt

Stannar vi tillräckligt ofta upp för att tänka på hur vi bemöter andra? Lägger vi märke till ensamma människor runtomkring oss? På vändagen i avdelningen kan ni utmana människor att minska ensamheten.

Under vändagsveckan 10–16 februari berättar vi om och diskuterar erfarenheter och konsekvenser av ensamhet. Vi aktiverar människor att se och beakta människorna runt omkring sig. Vi ber nya frivilliga att delta i kurser och verksamhet och naturligtvis hoppas vi även kunna nå dem som önskar få en vän. Vi önskar alla välkomna att delta!

Nytt material för kampanjen – beställ senast den 27 januari.
Vi har ändrat kampanjens utseende. Verkliga människors genuina berättelser berör och därför har verkliga människor valts till ansikten på kampanjmaterialen och de är redan bekanta från Vi ses-videor i fjolårets kampanj.

Det tryckta materialet (bl.a. affischer, roll-ups, banderoller och postkort) ska beställas på Röda Korsets webbutik (rodakorsbutiken.fi) senast den 27 januari.

Avdelningarna kan använda Kampanjens digitala material i Röda Korsets materialbank, mappen Vändagen 2020 (aineistopankki.punainenristi.fi). I materialbanken finns material för webben och sociala medier såsom bilder, videor och banderoller.

Vi utmanar alla finländare att lyfta blicken och se människorna omkring sig. Dela inlägg och be andra att dela – vi syns och hörs tillsammans!

Vårt huvudbudskap är: Endast tillsammans kan vi sätta punkt för ensamheten.
Vi ses – vi ser. På sociala medier använder vi hashtaggar #vises #rodakorset.

Det är skojigt att ordna evenemang tillsammans
Vändagsveckan den 10–16 februari är en utmärkt tidpunkt att ordna lokala evenemang. Evenemang som har visat sig vara bra är till exempel
- Vänskapscaféer och
- evenemangen Lär känna någon ny.

Planera i grupp och kom ihåg att i planeringen även ta med nya frivilliga. Berätta om evenemangen för lokala medier och erbjud för media intressanta frivilliga och vänpar att intervjuas.

Mer information:
- RedNet / Vändagen
- Vändagens elektroniska kampanjbrev

Koordinator för social välfärd **Maaret Alaranta**, tfn 040 358 3257, Kommunikationsexpert **Tuuli Daavittila**, tfn 040 589 3414

Rebecca är tillbaka

Fortsätter jobba för projektet Vi ses i byn tillsammans med Siw Karlsson.

Rebecca Börman har återvänt på jobb till distriktet efter mammaledigheten. Hon jobbar med vänverksamheten i projektet Vi ses i byn! tillsammans med **Siw Karlsson**. Nu arbetar hon 50% och är i regel på jobb måndag-onsdag. Siw arbetar heltid t.o.m. 1.3, varefter hon fortsätter med 50% arbetstid. Rebecca kommer i första hand att sköta verksamheten i Kimitoön, medan Siw ansvarar för Åbo och Väståboland.

Välkommen på en vänkurs!
Tervetuloa ystäväkurssille!

Grundkurser på svenska

Kimito 27.2 kl. 17-20 i Kimito avdelnings lokal, Engelsbyvägen 1
Anmälning senast 20.2: www.lyyti.in/vankurskimito27feb2020

Åbo 27.2 kl. 17-20 på Röda Korsets distriktsbyrå, Kaskisgatan 13 A
Anmälning senast 25.2: www.lyyti.in/vankurs27feb2020

Pargas 10.3 kl. 17.30-20.30 i Humana, Strandvägen 16
Anmälning senast 6.3: www.lyyti.in/vankurs10mars2020

Grundkurs i vänverksamhet ger en introduktion i Röda Korsets vänverksamhet och färdigheter för arbetet som frivillig vän.

Peruskurssi suomeksi

Parainen 19.2. klo 17.30-20.30, Humana, Rantatie 16
Ilmoittautuminen viimeistään 17.2.: www.lyyti.in/ystavakurssi19hel2020

Ystävätoiminnan peruskurssi esittelee Punaisen Ristin ystävätoimintaa ja tarjoaa valmiuksia vapaaehtoisena ystävänä toimimiseen.

Mer info | Lisätiedot: Rebecca Börman, rebecca.borman@redcross.fi, 040 172 1493
Siw Karlsson, siw.karlsson@redcross.fi, 040 771 2820

Nominera kandidater till Årets vän 2020

Varje år ger Röda Korset i Åboland utmärkelsen **Årets vän** åt någon som varit en riktig vän. Känner du någon som är omtänksam, glad, har tid för sina medmänniskor, har ett varmt hjärta och bryr sig om andra? Nominera honom eller henne till årets vän. Kampanjen är öppen för alla!

De uppgifter vi behöver är:

- Namn, adress och kontaktuppgifter på personen som föreslås.
- Din utförliga motivering till förslaget. Varför är just den här personen den bästa kandidaten.
- Dina kontaktuppgifter.

Vi vill ha ditt förslag märkt med "Årets Vän" på distriktsbyrån senast den 8.2.2020 till adressen Finlands Röda Kors Åbolands distrikt, Kaskisgatan 13 A, 20700 Åbo eller till aboland@redcross.fi.

De viktigaste besluten fattar vi tillsammans

Förberedelserna inför ordinarie stämman i Vasa i juni pågår redan för fullt. För Röda Korsets medlemmar är ordinarie stämman en möjlighet att delta i beslutsfattandet och diskutera de värderingar och val som styr vårt arbete till försvar för mänskligheten.

Ordinarie stämman är Röda Korsets högsta beslutande organ. Samtidigt är det en händelse som samlar över tusen frivilliga och är öppen för alla medlemmar.

Förutom röstberättigade representanter kan avdelningarna även skicka andra medlemmar till ordinarie stämman. De får delta i stämman och i alla program som ordnas under veckoslutet, men utan rösträtt. Ordinarie stämman utgörocksså en utmärkt möjlighet för avdelningarna att även få unga medlemmar att bekanta sig med andra aktiviteter och beslutsfattandet inom organisationen.

På beslutsagendan riktlinjerna för 2021–2023

På ordinarie stämman beslutar vi om Röda Korsets strategi, dvs. verksamhetsstrategin för 2021–2023. Samtidigt väljs det en ny ordförande och förtroendepersoner till styrelsen och fullmäktige för organisationen.

Verksamhetsstrategin styr det gemensamma arbete som Röda Korsets frivilliga och anställda utför under de kommande tre åren. Hundratals människor på alla nivåer i organisationen deltar i jobbet med den kommande verksamhetsstrategin. Under vårens organisationsbehandling 6.2–31.3.2020 har alla avdelningar möjlighet att kommentera verksamhetsstrategin.

Ordinarie stämman ordnas i Botniahallen och kvällsfesten på Scandic Waskia. Preliminärt har även logi ordnats för över tusen mötesdeltagare i Vasa. Mer information om logi och övriga detaljer ges när anmälningen öppnas den 6 februari. Genom att anmäla dig före den 30 april säkerställer du förutom en mötesplats även logi i Vasa!

Mer information kring Åbolands specifika researrangemang kommer senare under våren i avdelningsbrev och Här & Nu 2/2020!

Linus Lindholm

Vad händer härnäst?

Anmälningen till ordinarie stämman börjar 6.2.2020

Organisationsbehandlingen av utkastet till verksamhetsstrategi avslutas 31.3.2020

Inlämningen av motioner till styrelsen avslutas 10.4.2020

Tiden för kandidaternas presentation för valdelegationen avslutas 24.4.2020

Anmälningen till ordinarie stämman avslutas 30.4.2020

Ordinarie stämman är öppen för alla medlemmar

Varje avdelning har en röstberättigad representant för varje 200 medlemmar. Därtill har varje distrikt en representant. Avdelningens eller distriktets styrelse utser representanterna med rösträtt.

Det är även möjligt att delta i ordinarie stämman som icke-röstberättigad representant då det är möjligt att på nära håll följa med organisationens beslutsfattande och delta i allt program under mötesveckoslutet.

Psykoterapeut Ann-Christin Qvarnström-Obrey berättade om utmaningarna, sorgen och glädjen i att jobba med traumatiserade flyktingbarn

Trygghet och hopp ska främjas i arbetet med traumatiserade flyktingbarn

JANINA NORDBERG, text | ANDREA SÖDERGÅRD, bild

En tisdagskväll i november ordnades en föreläsning med psykoterapeuten Ann-Christin Qvarnström-Obrey om traumatiserade barn med flyktingbakgrund. Det var en gripande och intressant kväll där vi fick ta del av utmaningarna, sorgen och glädjen i att jobba med flyktingbarn.

Föreläsningen lockade publik i alla åldrar

Många flyktingbarn drabbas av trauma på grund av vad de sett, hört och varit med om. Trauma innebär att resurser inte räcker till för att hantera yttre eller inre hot. Hjälplösheten, skräcken och rädslan tar över. De hemska upplevelserna kommer alltid att finnas där, men med hjälp av professionella kan barnen lära sig att kontrollera sina känslor och tankar. För att kunna hjälpa och för att öka förståelse är det viktigt att lära känna barnet. Trots att man inte pratar samma språk kan man vara på samma nivå. Barnen har mycket i sitt bagage och när de kommer till ett nytt land och får börja om har de drömmar och hopp. För oss är det väldigt viktigt att inte krossa drömmarna och i stället upprätthålla hoppet. Man säger ju att hoppet är det sista som lämnar människan. Tidvis kommer barnen själva inse vad som är möjligt eller inte, men det är inte vår uppgift att säga att något inte går.

Barnen kan ha hemska upplevelser från tidigare separationer och därför är det viktigt att göra en bättre bild av separation och förlust och därmed förbereda barnet för när den professionella och barnet ska separera, eftersom man inte kan jobba med barnen för evigt.

Föreläsningen väckte verkligen mycket tankar och känslor. Det är inget nytt att flyktingbarn har mycket i sitt bagage, men att höra historier om vad barnen varit med om av en expert är väldigt gripande och hemskt. Men det gör att jag motiveras och inspireras ännu mera att kunna jobba med dessa frågor och kunna hjälpa till. Alla barn oberoende bakgrund har rätt till trygghet, utveckling och glädje.

Var modig och motarbeta rasism!

Veckan mot rasism hålls i år den 16-22 mars. Kampanjens budskap och hashtaggar har förtydligats. Din avdelning kan delta i veckan genom att exempelvis ordna skolbesök eller torgjippon.

Syftet med Veckan mot rasism är att på lång sikt påverka attityderna så att rasismen minskar i samhället. Som ett resultat av vårt arbete vet allt fler att rasism är fel. Människornas mod att motarbeta rasism växer.

De centrala budskapen under Veckan mot rasism

- Rasism är fel
- Varje människa har rätt att leva utan rasism
- Var modig och motarbeta rasism.
- Rasistiskt tänkande strider mot Röda Korsets principer, som bygger på medmänsklighet och jämlikhet
- Förebyggande av diskriminering och skyddande av människovärdet hör till Röda Korsets grundläggande verksamhet.
- Rasism innebär att man anser någon människogrupp eller person i gruppen vara underlägsen till exempel på grund av etnisk härkomst, hudfärg, nationalitet, kultur, modersmål eller religion.
- Rasism skapar ojämlikhet och skadar förutom den som är föremål för rasismen också hela samhället.
- I ett rättvist samhälle får till exempel etniskt ursprung eller hudfärg inte påverka människors möjligheter till utbildning, arbete och olika tjänster.

I kommunikationen på sociala medier använder vi endast en hashtag, dvs. taggen i sociala medier: #rasisminvastainenviikko #veckanmotrasism

Fördomsfri föregångare-utmärkelser
Under veckan mot rasism delar Röda Korsets distrikt ut Fördomsfri föregångare-utmärkelser till samfund, företag och enskilda personer som inom sin bransch främjar medmänsklighet och jämlikhet. Förhoppningsvis delas utmärkelserna ut genast måndagen den 16 mars. Då kan vi berätta om mottagarna av utmärkelsen redan i kampanjens riksomfattande inledande nyhetsbrev.

Eeva Anundi

Tips för evenemang på avdelningen
Distrikten och avdelningarna kan dessutom ordna olika evenemang under temaveckan, exempelvis:

- Seminarier i anslutning till temaveckan
- Jämlikhetsquiz eller utflykter tillsammans med mottagningscentralen
- Biokvällar om veckans tema med unga
- I skolor frågelekar/Kahoot-spel, morgonsamlingar, information om den verksamhet vi bedriver året runt mot rasism och för jämlikhet
- För daghem utflykter till pulkabackar, tecknings- och pysselstunder under veckans tema.
- Utdelning av varm saft, pinsar och dekaler samt jippon under temat "Släng bort dina fördomar" på gatan, torg, köpcenter eller bibliotek.

Webbplatsen för kampanjen Veckan mot rasism uppdateras på Rednet i januari på adressen rednet.punainenristi.fi/node/37180. Kampanjmaterial (dekaler, emblem, affischer och mobiler) kan beställas hos Kalkku från och med vecka fem.

Mer information om den riksomfattande kampanjen och vid behov hjälp
med planering för lokala evenemang:
Expert **Janette Grönfors**,
tfn 040 669 2487

Hjälparskolningen för de nya ambassadörerna avslutades i Kårens festsal. Här är hela gänget på samma bild.

Finlands första första hjälpen-ambassadörer finns i S:t Olofsskolan

ANDREA SÖDERGÅRD, text och bild

Elever lär elever grundläggande första hjälpen. En livsviktig kunskap, säger de nya ambassadörerna.

Det är ett glatt gäng nior från S:t Olofsskolan som avslutar hjälparskolningens andra del i Kårens festsal i Åbo. Under två tillfällen har de lärt sig grunderna i första hjälpen och nu är de redo att föra kunskapen vidare till eleverna i årskurs åtta. Ledare för utbildningen har varit **Marjatta Alakahri** från Röda Korset Åbolands distrikt och **Tove Johansson** från Åbo svenska avdelning.

Frank Sibelius från 9b och **Jonathan Lehtonen** från 9d är mycket nöjda med kursens upplägg och glada att kunna kalla sig ambassadörer.

- Vi har tidigare gått en kortkurs i första hjälpen och det var roligt. Vi ville utveckla våra kunskaper, säger Sibelius.

- Det här var en ypperlig chans, säger Lehtonen.

Varför vill ni lära er första hjälpen?

- Man kan rädda och liv och det är viktigt att kunna, säger Lehtonen.

- Man hoppas ju att man aldrig behöver använda sina kunskaper, men ifall det skulle hända vet man hur man ska göra, säger Sibelius.

Första hjälpen-ambassadörerna är de första i sitt slag. Efter kursen kommer ambassadörerna att i grupp lära ut första hjälpen till andra elever. Varje ambassadörsgrupp får en ryggsäck med övningar och material att använda sig av. I ryggsäcken finns bland annat en första hjälpen-manual, elastiska förband, mitella och rymdlakan. Övningarna handlar bland annat om hur man gör när man stukat foten eller handleden, vid blödningar och hur man lägger någon i stabilt sidoläge. Eleverna får också lära sig hur man använder 112-appen och vad som ska finnas i

första hjälpen-väskan, berättar Tove Johansson från Åbo svenska avdelning.

- I december ska vi träffa dem igen och gå igenom återupplivning. Det ska de inte lära ut, men de får se hur det går till, säger hon.

När niorna går ut skolorna går ambassadörstiteln vidare till nästa årskurs. **Kim Johansson**, studiehandledare på S:t Olofsskolan har positivt erfarenheter av konceptet att elever lär ut till andra elever. Till exempel vänelevsprogrammet har ständigt fler sökande än platser, säger han.

Elida Lindholm, Lotta Nurminen och Salma Krause över på stabilt sidoläge

- Ungdomarna får på det sättet ta ansvar. Det är bra och viktigt att de känner sig betydelsefulla och kan sprida sitt engagemang och budskap vidare, säger Johansson.

Projektet med ambassadörerna startade för ett år sen och är ett samarbete mellan Röda Korset och S:t Olofsskolan. I många år har Åbolands distrikt gett en kortare kurs i första hjälpen för niorna i S:t Olofsskolan. Men eftersom skolan har 400 elever är det både logistiskt utmanande och resurskrävande.

- För ett år sen föddes tanken om att det skulle vara fint om vi kunde etablera ett system och en kontinuitet i att generationer av elever alltid får den här kunskapen. Så föddes idén om ambassadörerna, säger Kim Johansson.

Johansson hoppas att det här ska bli en modell för andra skolor i Finland. Han ser det som en stor sak att S:t Olofsskolan är den första skolan i Finland med första hjälpen-ambassadörer.

- Det är positivt att många elever i skolan kan grundläggande första hjälpen. Det är en kunskap de har nytta av också på fritiden. Det är en stor grej och bara början, säger han.

Frank Sibelius och Jonathan Lehtonen säger att de vill utveckla sina kunskaper i första hjälpen

Ambassadörerna Frank Sibelius och Jonathan Lehtonen håller med. Och ambassadörskursen har gett mersmak, nu vill de börja i förstahjälpen-gruppen för frivilliga i Åbo svenska avdelning.

Vem skulle ni rekommendera kursen åt?

- Alla. Verkligen alla, säger de.

Mer information:

Marjatta Alakahri
Hälsovårdsplanerare
marjatta.alakahri@redcross.fi
tfn 040 702 0510

Kim Johansson
Studiehandledare
kim.johansson@turku.fi
tfn 050 572 1415

Avdelningar övade första omsorg vid vattenkris

ANNALENA SJÖBLOM, text

Annalena Sjöblom

Benita Ekholm och Leena Fabiansson från Kimito avdelning redo för nästa område

Lördagen 26.10 ordnades den nationella beredskapsövningen Droppen i hela landet. Från Åboland deltog 5 av 10 avdelningar i övningen.

Temat för övningen var brist på rent vatten. Tanken var att i avdelningarna funderar på hur vi kan bistå kommunerna och myndigheterna på sin ort vid dylika infrastörningar. I närhistorien har vi också några exempel på störningar just i vattendistributionen: Nokia och Nousis. I Åboland kommer många säkert ihåg Dragsfjärds problem med blågröna alger i vattenledningsnätet som förorsakade flera månaders drickförbud.

Frivilliga provlarmades i Pargas
Övningen kunde förverkligas på olika sätt. Pargas avdelning valde att utföra den som en kartövning, där scenariot var att en stor del av stadens invånare inte får använda vatten på grund av förorening. Såhär löd introduktionstexten:

> *"Hälsostationen på orten håller på att överbelastas när många som har insjuknat i magsjuka uppsöker vård. Även personalen på hälsostationen börjar uppvisa symptom, likaså patienterna vid de närliggande åldringshemmen. Myndigheterna undersöker saken och det visar sig att kommunens vattenledningsvatten är förorenat. På grund av ett trasigt avloppsrör har omkring 50 000 liter smutsigt vatten hamnat i invånarnas dricksvatten."*

För avdelningen blev det att fundera på hur de kan hjälpa kommunen bland annat genom att:

- Dela ut vatten och handdesinfektion på fasta distributionsställen tillsammans med myndigheterna och räddningsverken
- Gå från dörr till dörr och dela ut flaskvatten, handdesinfektion och myndigheternas skriftliga meddelande med anvisningar för användningen av vattnet samt
- Ge de som blir hjälpta anvisningar för god hygien i samband med utdelningarna
- Hjälpa myndigheterna med informationsspridning lokalt
- Svara i hjälptelefon som kommunen inrättat

Uppgifterna är inte svåra men kräver ett stort antal personer. Vårt sätt i Röda Korset att bemöta olika personer, som tex vännerna är mästare på, är ovärderlig i sådana här fall. Vi borde också alltid ta vara på våra gruppers och individers specialkunskaper, ha modell för hur våra frivilliga instrueras i uppgiften och använda våra lokaler och samarbetspartners. Att också fundera på hur våra egna kunder (vänkunder, kunder med invandrarbakgrund etc) klarar av specialsituationen är viktigt. Ofta är det de som är mest sårbara i samhället.

Pargas avdelning samlades för att under tre timmar fundera på hur vi på bästa sätt kan hjälpa vid en infrastörning. De gjorde också provalarm för att konkret få reda på hur många frivilliga som kan ställa upp en lördag ifall det behövs. Via Ohto skulle 30 personer ha kunnat ställa upp. Av vännerna 15 stycken. Räknar vi in avdelningens ledningsgrupp och styrelse så når vi upp till 50-tal frivilliga som kan bistå kommunen och myndigheterna vid behov. Det är imponerande!

Nytt infosamlarsystem testades i Åbo
I Åbo förverkligades övningen som ett samarbete med alla avdelningar i Åbo. Övningen leddes av Turun osasto. Scenariot var att avloppsvatten hade hamnat in i dricksvattenledningarna och uppgiften vara att informera och samla in uppgifter från 1500 hushåll i Studentbyn. Uppgiften var att parvis knacka dörr i höghusmiljö och i övningen deltog också frivilliga från Åbo svenska avdelning. Tjugo procent öppnade eller var hemma under dörrknackningen.

Under övningen användes KoBoCollect och deltagarna fick en skolning i hur det elektroniska systemet för att samla information används. En applikation laddas ner i frivilligas telefoner där den frivilliga kan fylla i ett enkelt formulär. Formuläret kan formuleras enligt behov och uppgifterna samlas centralt på en plattform utan att sparas i användarens telefon. Den elektroniska blanketten försnabbar insamlandet av information betydligt.

Frivilliga knackade dörr i Kimitoön
På Kimitoön var Kimitoöns vatten intresserad av att delta i övningen och de hade ett konkret behov för beredskapssituationer. De har tagit i bruk ett nytt elektroniskt system där de på kartan kan välja område och skicka sms med information om störningar till kunderna i området. Det här förutsätter förstås att kundernas mobiltelefonnummer är inmatade i systemet och Kimitoöns vatten saknar många kunders mobiltelefonnummer.

Röda Korsets uppgift blev således att knacka dörr och samla in uppgifterna på sex olika områden från Strömma till Dalsbruk enligt Kimitoöns vattens önskan.

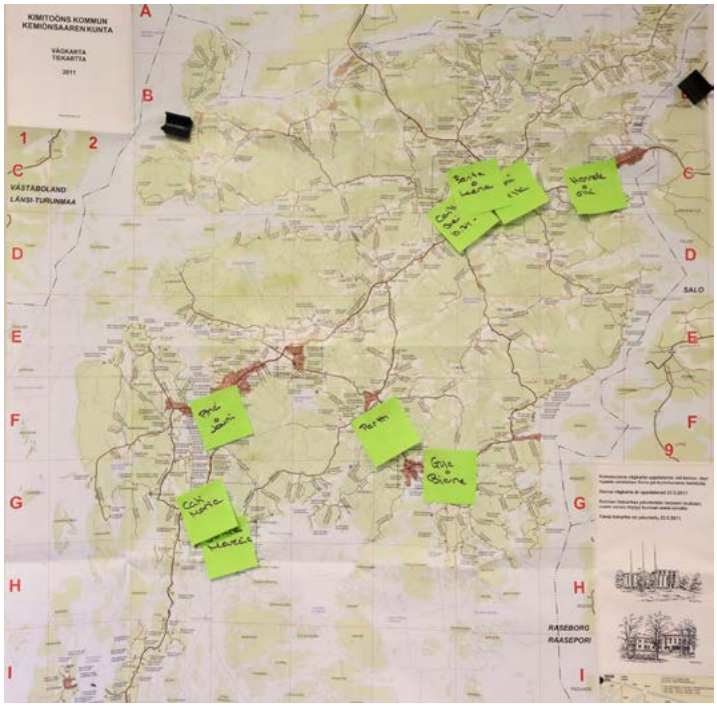
I övningen deltog 18 frivilliga från Kimito, Västanfjärd och Dragsfjärds avdelningar. Uppgiften var att parvis knacka dörr i anvisade områ-

Jussi Vierimaa

Åbo svenskas May Ahlqvist, Eivor Huldén och Tove Johansson deltog i Turun osastos övning

den. Varje par fick ca tio adresser att gå igenom. Även om vädret var uruselt med både regn och blåst så upplevdes uppgiften och övningen lyckad. Kimito rödakorslokal fungerade som ledningsplats där man upprättade situationsbild samt övade på att leda grupperna.

Att samla och sprida information i ett område är ett mycket troligt scenario och ett uppdrag som en avdelning kan bli tillfrågad att göra. Lärdomarna från övningen var många. Bland annat lärde vi oss hur länge det tar att sprida och samla information i ett dylikt scenario. I höghusmiljö tar det i medeltal under fem minuter per lägenhet och i glesbygden i medeltal sju minuter per adress. Det här hjälper oss i framtiden att veta hur mycket personresurser det behövs för att utföra motsvarande uppdrag.



Situationsbilden visar var grupperna rör sig på kartan

Den allra viktigaste lärdomen är hur viktig avdelningens roll på orten är i att båda leda uppdraget, kalla in och instruera frivilliga. Det är något jag hoppas alla förstår. Första omsorg kräver sällan specialkunskap, men en genuin vilja att hjälpa och ta emot uppgifter som kanske känns alldagliga men som i det långa loppet kan rädda liv.

Marecia och Janina samlade telefonnumror

MARECIA JOHANSSON & JANINA NORDBERG

Viktigt att ge tid för samtal när man som frivillig knackar dörr.

I Finland sker störningar i vattendistributionen årligen. Lördagen den 26.10 var det den nationella beredskapsövningen Droppen där Röda Korset fick öva på hur man ska och kan agera vid en vattenkris. På Kimitoön samarbetade Röda Korset med Kimitoöns vatten och hjälpte dem genom att uppdatera deras kundregister med telefonnumror. Uppgiften var att knacka dörr och be artigt om telefonnumror för att kunderna snabbt ska kunna nås vid en eventuell störningssituation.

Praktikanterna vid Åbolands distrikt **Marecia Johansson** och **Janina Nordgren** deltog i övningen på deras hemort Kimitoön. Vi tyckte det var en intressant utmaning eftersom vi hade otur med vädret och i dagens läge är det inte så vanligt att knacka dörr. Det visade sig dock vara givande eftersom en del av de som öppnade dörren var i behov av en kort pratstund och det kändes bra att kunna förgylla någons dag.

Houtskär Hälsopunkt hittar sin form

ANDREA SÖDERGÅRD, text | JAMI HELMIÖ, bild

Viktigt att lyssna till det lokala behovet och att ge människor tid att lära känna nya koncept, säger Jaana Rosenblad som är ansvarig för Hälsopunkten.

Idén om en Hälsopunkt på Houtskär föddes vid regionmötet 2019 där konceptet presenterades. Redan då blev Jaana tillfrågad om hon skulle tänka sig att driva Hälsopunkten. Med en bakgrund som specialsjukskötare passade hon för uppdraget.

- Mötet for vidare, men jag började allvarligt tänka på det, säger Jaana Rosenblad.

Till Hälsopunkten kan man komma och få tips och råd om hur man kan ta hand om sin egen och sin familjs hälsa och välmående. På Hälsopunkten kan man delta i tematträffar, mäta blodtryck eller bara komma och prata om hälsa och välbefinnande. De frivilliga på Hälsopunkten ger ingen vård, men har tystnadsplikt. Alla tjänster på Hälsopunkten är gratis. Förutom i Houtskär finns det Hälsopunkter i Kimito, Pargas, Utö och Åbo. I Nagu finns en infopunkt.

May-Britt Järnström och Jaana Rosenblad utanför Hälsopunkten i Houtskär

Efter årsmötet växte viljan att starta Hälsopunkt på Houtskär hos Jaana. Hon tog snabbt kontakt med församlingen, eftersom hon visste att det fanns ett rum. Efter två veckor stod det klart att Hälsopunkten kunde hållas i ett rum i Prästgården och snabbt fick avdelningen sin Hälsopunkt.

I oktober ordnades första träffen och sen dess har man ordnat träffar en gång i månaden. Datumen har varierat, men för att få en klar struktur och underlätta för kunderna att hitta har man kommit överens om alla datum fram till maj. Marknadsföringen har skett via Houtskärs nytt som kommer varje månad.

- Alla följer noggrant med Houtskärs nytt så vi har i huvudsak använt det och Facebook. Lite segt har det varit. Det är en liten ort och folk har sina vanor, men sakta men säkert tror jag det lyfter. Man ska inte ge upp, säger Jaana.

Tema enligt det lokala behovet

På Hälsopunkten kan man ha olika tematträffar. I Houtskär har till exempel pulsen varit ett tema.

- Det är baskunskaper som alla vet, men som ändå är värda att upprepas, säger Jaana.

Samtidigt som det kan vara bra att ha ett tema, kan ett tema också utesluta människor då det kan kännas som ett tema som inte passar personen. Det är viktigt att lyssna till lokalbefolkningens behov och intresse.

- Det gäller att vara lyhörd, ha tålamod och inte ge upp. När det gäller Hälsopunkten ska man ha känsliga öron och varma hjärtan, säger Jaana.

Hälsopunkten skulle inte lyckas utan den goda stämningen i Houtskär avdelning och samarbetet med andra aktörer på Houtskär. Trots att av-

Hälsopunkten är en frukt av den goda stämningen i avdelningen. "Vi har en bra medlemskår och det är lätt att föra fram idéer, säger Jaana Rosenblad. Här i sällskap av May-Britt Järnström.

delningen är en liten så är den aktiv och har stor potential, säger Jaana.

- Vi har en bra och stadig verksamhet, en bra medlemskår och det är lätt att föra fram idéer. Hälsopunkten är en frukt av det, säger hon.

Rekryterad mellan butikshyllorna

Jaanas frivilligbana inom Röda Korset började för två år sen då hon blev rekryterad till avdelningen mellan butikshyllorna.

- Frivilligarbete är värdefullt. Det ger mycket samtidigt som man själv också ger, säger hon.

Att följa de etiska principerna i alla verksamhet är viktigt.

- Med jämna mellanrum borde man repetera dem och sitta ner och fundera vad de betyder konkret i olika sammanhang. Principerna ska klart och tydlig genomsyra allt man göra, säger Jaana.

Grundkurs i psykiskt stöd

Tid och plats

Obs! 2 kvällar och på olika platser

5.2.2020 kl. 17.30-21 på Distriktsbyrån, Kaskisgatan 13 A, Åbo

12.2.2020 kl. 17.30-21 på Humana, Strandvägen 16, Pargas

Mer information:
Siw Karlsson, tfn 040 771 2820,
siw.karlsson@redcross.fi

Kurs i psykiskt stöd riktar sig till dem som vill hjälpa dem som drabbats av en akut kris. Efter genomgången kurs kan man medverka i Röda Korsets mentalt stöd grupp, som hjälper och stöder personer som råkat ut för en akut kris. Under kursen går man igenom vad psykisk första hjälp betyder och hur man kan stöda i olika situationer. Även den frivilliges eget orkande diskuteras på kursen. Kursens målsättning är att lära sig att lugna och trösta de drabbade samt att värna om ens eget orkande.

Anmäl dig här:

www.lyyti.in/psykisktstodfeb2020

Gör avdelningarna bekanta för kommunerna

Dagens samarbetsformer mellan kommunerna och Röda Korset varierar mycket i olika delar av Finland. Nu när vård- och landskapsreformen framskrider är det läge att låta kommunernas tjänstemän och förtroendevalda bli bekanta med Röda Korsets verksamhet.

När vård- och landskapsreformen framskrider fattas beslut om i vilka organ och hur organisationerna är representerade och hur deras verksamhet stöds. Därför är det viktigt att beredningen av ärendena följs noggrant överallt i landet. När tidskriften Här och Nu gick i tryck kunde man ännu inte säkert veta hur och inom vilken tidtabell reformerna framskrider, aktuell information finns på RedNet.

Distrikten har med avdelningarna åkt runt i kommunerna och träffat myndigheter och kommunala förtroendevalda och fört diskussioner om framtidsutsikter och presenterat Röda Korsets lokala verksamhet. Mötena fortsätter på våren. Om din avdelning är intresserad av möten med kommuner, kontakta avdelningsfaddrarna och utred hur mötena kunde förverkligas i kommunerna i det egna distriktet.

Centralbyrån har för att stöda beskrivningen av avdelningarnas verksamhet olika mallar med allmän information om Röda Korsets riksomfattande verksamhet. Mallarna kan kompletteras med avdelningsspecifika uppgifter för att presentera verksamheten.

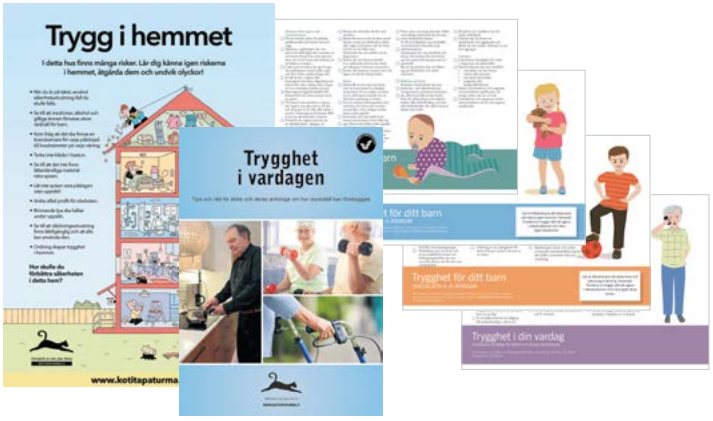
Du hittar kommunikationsmallar och uppgifter om hur reformen framskrider på RedNet: rednet.rodakorset.fi/node/52671

Olycksfallsdagen 13.3

År 2020 firas den nationella Olycksfallsdagen första gången fredagen den 13 mars. Syftet med dagen är att få människor att fundera över hur och med vilka medel var och en kan minska risken för olycksfall hemma, på arbetet och i trafiken.

Din avdelning kan delta i Olycksfallsdagen till exempel på följande sätt:

- Dela ut checklistor för säkerhet, som är avsedda för personer i olika åldrar, för att kartlägga olycksfallsrisker. Med hjälp av checklistorna kan var och en kartlägga säkerhetsriskerna hemma och på fritiden. Till exempel i vänverksamheten finns anvisningar och tips om användningen av checklistorna på RedNet:rednet.rodakorset.fi/node/56442. Beställ olycksförebyggande material (checklistorna, guiden Trygga år, affischen Trygg i hemmet) i Röda Korsets webbutik: rodakorsbutiken.fi.
- Ordna ett informationstillfälle om olycksfall eller en avdelningskväll om förebyggande av olyckor. Instruktioner finns på RedNet: rednet.rodakorset.fi/node/56561.
- Ett ypperligt sätt att delta i Olycksfallsdagen är att ordna event för att förebygga fall-



olyckor till exempel i olika verksamheter som befrämjar hälsa, till exempel vid hälsopunkter. Anvisningar för hur man kartlägger fallrisker hittar du på RedNet: rednet.rodakorset.fi/node/55140.
- Andra metoder för att förebygga olyckor hittar du på adressen tapaturmapaiva.fi.

Olycksfallsdagen och kampanjen Håll dig på benen planeras och ordnas av ett olycksfallsförebyggande nätverk. Röda Korset samordnar nätverket och ansvarar för genomförandet i samarbete med närverkets övriga aktörer.

Mer information: Planerare inom hälsofrämjande arbete **Saara Aakko**, tfn 040 480 6973

Digitala kompetensmärken till stöd för frivilligverksamheten

Ett av Röda Korsets viktigaste utvecklingsområden inom utbildningssystemet är att identifiera och ge erkänsla för kompetens från utbildning, aktiviteter och uppgifter.

Vid utvecklingen av existerande och nya utbildningsdelar fokuserar vi just nu på identifiering av och erkänsla för kompetens, bland annat genom att tydligt och konkret definiera de kompetenser och färdigheter som eftersträvas utifrån uppgifternas kravnivå. Samtidigt skapar vi en bas och kriterier för digitala kompetensmärken.

Är diplom och färdighetspass inte längre tillräckliga?
Digitala kompetenspass är ett växande och modernt sätt att erkänna och lyfta fram kompetens, färdigheter och prestationer på ett mycket mångsidigare sätt än till exempel med pappersbetyg, armmärken eller färdighetspass. Det digitala kompetensmärket lyfter enkelt och praktiskt fram kompetensen via webben och sociala medier. Det kan vara ett utmärkt sätt för mottagaren av märket att visa sin kompetens till exempel i samband med arbets- eller studieansökan.

Märket består av en visuell bild med relevanta metadata. Dessa är till exempel beskrivning av märket, kompetenskriterier, uppgifter om beviljaren (såsom Finlands Röda Kors) samt märkets giltighetstid. Det är även möjligt för mottagaren att utöka märket med egna bevis på kompetens.

Kompetensmärket är således ett erkänt och certifierat bevis och berättar förutom om mottagarens kompetens även om den som erkänt kompetensen och kriterierna för beviljandet.

Mottagaren av märket beslutar själv i vilket sammanhang hen vill visa sina förtjänade märken för andra. Digitala kompetensmärken kan samlas i ett så kallat färdighetspass med hjälp av vilket det är enkelt att visa märkena och dela till andra.

Utbildarna testar sina kompetensmärken
Vår första testgrupp är frivilliga med utbildarkompetens. Länken till ansökan om kompetensmärket hittar du på RedNet i gruppen frivilliga utbildare: rednet.rodakorset.fi/node/56893.

Märket testas under februari och de som ansökt om märket får en liten enkät om innehållet och ansökningsprocessen för märket. Baserat på testningen och inkommen respons utvidgar vi praxisen med kompetensmärket även till andra verksamhetsformer under året.

Mer information: Utbildningsplanerare **Sole Noranta**, tfn 040 741 8605

UTBILDARUTBILDNING 2020

Anmälningar till utbildarutbildning via distriktsbyrån - minst 1 månad före början av kursen.

Valmiuskouluttajien sisältöosat	3.-5.4.	Nynäs
EVY-sisältöosa ja täydennyskoulutus	17.-20.9	
Valmiuskouluttajien täydennyskoulutus	18.-20.9.	Oulun piirin alue
Ensiapuryhmän kouluttajakoulutus, sisältöosa	9.-11.10.	
Valmiuskouluttajien täydennyskoulutus	16.-18.10.	Nynäs
Kouluttajakoulutus, välineosa	31.10.-1.11.	
Kouluttajakoulutus, sisältöosat	21.-22.11.	

Hej alla kursarrangörer!

Studiecentralen Sivis stödjer utbildning som ordnas av Röda Korsets avdelningar, distrikt och centralbyrå. Skapa egna koder i Sivisverkko, gör upp en plan för kursen och du kan få ekonomiskt stöd av Sivis, upp till 22,00 euro per undervisningstimme.

Läs mer och skaffa dig egna koder:
www.ok-sivis.fi/palvelut/opintojaksot.html

I fråga om vissa kurser vid Finlands Röda Kors finns det redan mallar för kurser, dvs. förhandsifylld innehållsbeskrivning i Sivisverkko. Det påskyndar och underlättar ansökan om stödtimmar.

I Svenskfinland har vi också **Svenska folkskolans vänner, SFV** som man kan söka kursbidrag samt bidrag för studiecirklar från.
www.sfv.fi

Opintokeskus **Sivis**

SFV
SVENSKA FOLKSKOLANS VÄNNER

Ansökan till kursen för ungdomsdelegater 2020 pågår

Kirsi Översti

Finlands Röda Kors följande kurs för ungdomsdelegater ordnas i Heinola 22–27 maj 2020. Till kursen kan ungdomar som talar flytande engelska i åldern 18–28 år söka. De sökande ska ha erfarenhet av frivilligverksamhet. Erfarenhet av frivilligarbete inom Röda Korset räknas som merit.

Den engelskspråkiga kursen för ungdomsdelegater har ordnats årligen sedan 2006. Under kursen utbildas deltagarna till arbete inom Röda Korsets ansvarsfulla frivilligarbete i Finland och som ungdomsdelegater ute i världen. Utbildningen ger deltagarna en gedigen förståelse för rödakors- och rödahalvmånerörelsen, frivilligheten och ungas möjligheter att delta i rörelsen.

Utbildade ungdomsdelegater har en viktig roll i Finlands Röda Kors verksamhet och utveckling av organisationen. I sina frivilliguppgifter koncentrerar sig ungdomsdelegaterna ofta på ledning och organiserande av frivilligverksamheten och organisationsutveckling på organisationens olika nivåer.

Förutom aktiv frivilligverksamhet i hemlandet deltar ungdomsdelegaterna i internationella läger, utbildningar och andra evenemang och kan söka till tjänsteuppdrag för ungdomsdelegater. Tjänsteuppdragen ute i världen koncentrerar sig i allmänhet på utvecklande av Röda Korsets och Röda Halvmånens internationella föreningars frivilligverksamhet och ungdomarnas möjligheter att delta och engagera sig.

Ansökningstiden till utbildningen 2020 slutar den 2 mars 2020 kl. 16. Anvisningar för ansökan finns på RedNet: rednet.rodakorset.fi/node/47868

Mer information: Hanna Rajala, hanna-maria.rajala@rodakorset.fi, tfn 040 772 0842.

Ruoka-apu.fi når ut till dem som behöver hjälp

Röda Korsets mathjälpsverksamhet växer. Ruoka-apu.fi-tjänsten som startar i år gör det möjligt för avdelningarna att enkelt berätta för hjälpbehövande var och hurdan hjälp som står till buds.

Röda Korset delade ut över 100 000 kilo mathjälp från EU i år. I arbetet har frivilliga från fler än 50 avdelningar deltagit. Dessutom delade ett tjugotal av våra avdelningar ut en ansenlig mängd matspill och mat som blivit över i butiker och storkök. En upplyst bedömning är att mängden överbliven mat och matspill är betydligt större än mathjälpen från EU.

Hjälp i form av överloppsmat och matspill är en kontinuerligt ökande och allt mer variationsrik trend som säkert kommer att öka och bli allt vanligare under de kommande åren. Ett stort tack för ett viktigt arbete ska riktas till alla avdelningar som delar ut mat, oberoende av maten ursprung.

Ruoka-apu.fi sätter mathjälpen på kartan

Kirkkopalvelut ry:s Osallistava Yhteisö-projekt öppnar webbplatsen ruoka-apu.fi för alla som är verksamma inom mathjälp och hjälpbehövande. Med hjälp av webbplatsen kan organisationerna som delar ut mathjälp synliggöra sin verksamhet via en karttjänst som är lätt att använda. I ett senare skede kan organisationerna samtidigt samla statistiska uppgifter om utdelad mathjälp och antalet mottagare. Röda Korset deltar i Osallistuva Yhteisö-projektet, och avdelningarna kan gärna ansluta sig till tjänsten så fort som möjligt.

Genast i initialskedet i tjänsten ruoka-apu.fi kan man meddela hurudan hjälp man erbjuder samt var och när den står till buds. Tjänsten begränsas inte enbart till mathjälp, utan det är önskvärt att berätta om annan hjälp som i samband med matutdelning erbjuds. Det lönar sig för avdelningen att i tjänsten ge tips om till exempel Hälsopunkter om sådana finns i samband med matutdelningen. Senare kommer det att vara möjligt att rapportera och dokumentera mängden mathjälp och antalet människor som tagit emot mat.

Leena Koskela

Det är skäl att varje avdelning som deltar i mathjälpen ansluter sig till tjänsten, oberoende av om det gäller överloppsmat, matspill eller mathjälp från EU. Ruoka-apu.fi är en utmärkt möjlighet att både synliggöra hjälparbetet för hjälpbehövande och att i ett senare skede dokumentera mängden utdelad mathjälp.

Utbildning erbjuds

Det är möjligt att få utbildning i användningen av webbplatsen Ruoka-apu.fi, och anvisningar om användningen av tjänsten finns på RedNet i januari. Det är möjligt att bekanta sig med tjänsten redan nu – var en av de första och anmäl dig till webinarutbildningen i slutet av januari

Mer information:
Jari-Pekka Hietsilta, planerare för socialverksamhet, tfn 040 191 2697

RedNet > Mathjälp

Kursen i användning av ruoka-apu.fi är öppen för alla och ordnas som ett webinar via Skype tisdagen den 28 januari kl. 16.30–18.00. Anmäl dig per e-post: jari-pekka.hietsilta@rodakorset.fi.

I slutet av november ordnades pepparkaksbakning i Houtskär tillsammans med Röda Korsets frivilliga. Det var en trevlig stund tillsammans, hälsar houtskärsvännerna.

Houtskär avdelning

Andrea Södergård

I mitten av december ordnade distriktet traditionellt julkaffe och öppet hus för frivilliga, samarbetspartners och vänner av Röda Korset. Ett 40-tal gäster besökte oss. Under julkaffet visades bilder från året som gått och en film från distriktets höstsamling. Även om det var regnigt och grått ute var stämningen på kontoret god hela dagen. Närmast på bild är Marjatta Alakahri, Per och Viola Eksten samt Siw Karlsson.

Pargas avdelning ordnade för andra året i rad julcafé på Humana under julhelgen. På caféet bjöds det på kaffe, glögg, tilltugg och trevligt sällskap. I år var det lite flera besökare än förra året och stämningen var god. Avdelningen räknar med att ett 20-tal personer besökte caféet som ordnades i samarbete med Tokmanni. En av dem var Tomas Urvas, Ålands verksamhetsledare, med fru.

Pargas avdelning

Posti Oy

Posti Green

Andreas Ek

Kom med som frivillig!

Rollspelet På flykt

12.3 2020

Det är kaos i landet. Vi måste fly.
Vem vet hur resan slutar....

Kom med och skapa en **oförglömlig upplevelse** för eleverna i **åk 4-6 i Amosparkens skola i Kimitoön** tillsammans med oss och studerande från Novia.
Vi söker dig med intresse för **drama och rollspel.**
Inga tidigare erfarenheter behövs!

Ta kontakt: Andrea Södergård, 040 352 9375, andrea.sodergard@redcross.fi

Röda Korset
Punainen Risti