



Foto: Joonas Brandt

Nyhetsbrev till frivilliga inom vänverksamheten 1/2021

Centralbyråns hälsning!

Välkommen till vänverksamhetens nationella nyhetsbrev! Coronapandemin fortsätter och vi är fortsättningsvis tvungna att anpassa vår verksamhet efter den. Även vändagen firades på ett helt annat sätt än någonsin tidigare. Det har varit glädjande att höra om alla olika kort-, samtals- och mathjälpsjippon som ni på ett lyckat och uppfinningsrikt sätt har genomfört. Ett stort tack till er alla för det! När pandemin härjar är det mycket viktigt att hitta på alternativa sätt att nå och glädja människor samt minska deras ensamhet. Precis som ni också har gjort.

I årets första nyhetsbrev har vi samlat kommande webinarier våren 2021 och aktuella ärenden inom vänverksamheten. Vi delar även med oss av fungerande modeller och erfarenheter från olika evenemang och verksamheter.

Centralbyrån informerar avdelningarna om den riksomfattande hjälpverksamheten under coronaepidemin även med ett nyhetsbrev, som skickas vid behov. I nyhetsbrevet ges aktuella instruktioner och tips för frivilligverksamheten. Du hittar nyhetsbrevet på webbplatsen [Corona 2020](#) via länken för sända nyhetsbrev ([Nyhetsbrev till avdelningarna](#)).

Om din avdelning har bra evenemangstips eller -modeller som du vill dela med dig av i nästa nyhetsbrev kan du skicka dem per e-post till maaret.alaranta@rodakorset.fi. Låt oss sprida de goda idéerna vidare!

Låt oss ta hand om oss själva och varandra!

Trevlig vår önskar

vi inom centralbyråns vänverksamhet



Foto: Joonas Brandt

KOMMANDE NATIONELLA EVENEMANG

24.4 Den nationella Lekdagen

Den nationella Lekdagen firas i år lördagen den 24 april. Temat är *Naturnära lek*, eftersom naturen som miljö uppmuntrar och inspirerar till lek. Att leka i naturen ökar både barns och vuxnas välbefinnande, så det är ett aktuellt och lämpligt tema för Lekdagen och temaveckan för lek som föregår den.

Även Röda Korsets avdelningar uppmuntras att ordna evenemang på Lekdagen om coronaläget tillåter. På grund av undantagstillståndet kan det förekomma stora regionala skillnader när det gäller offentliga evenemang. Lyckligtvis kan Lekdagen firas i enlighet med restriktionerna i små grupper hemma på gården eller i naturen kring den.

Du kan anmäla ditt eget evenemang på Lekdagen på www.leikkipaiva.fi. På webbplatsen finns även tips på lekar i en [leikbank](#) (på finska) och [tips för hur du ordnar ett evenemang](#) (på finska).

Bakom temadagen ligger nätverket Lekdagen, som består av 41 olika organisationer, föreningar och aktörer. Nätverket vill lyfta fram lekens betydelse i samhället. Finlands Röda Kors är en av nätverkets aktörer. Mannerheims Barnskyddsförbund samordnar nätverket.



Foto: Mannerheims Barnskyddsförbund/nätverket Lekdagen

27.4 och 29.4 kl. 17–19 Webinarium för vänförmedlare av unga vänner

Får er vänförmedling vänförfrågningar från unga, men ni saknar lämpliga frivilliga? Känns det som att kompetensen inte räcker till för att stödja de frivilliga som är vänner till unga personer? Kan man kontakta er vänförmedling på annat sätt än per telefon under jourtiden?

Välkommen till vår utbildning i vänförmedling med fokus på unga vänpar! Utbildningen är avsedd främst för nya frivilliga som vill förstärka de befintliga vänförmedlingarna med fokus på unga vänpar. Om det på avdelningens vänförmedling finns ett behov av att komplettera förmedlarteamet med en vänförmedlare som fokuserar på unga personer är det värt att ta tillfället i akt och rekrytera lämpliga frivilliga för den här utbildningen.

Utbildningen lämpar sig även för personer som redan är vänförmedlare, som vill utöka sin kompetens i att nå och stödja de frivilliga och personer som behöver en ung vän. Mer information och anmälan: <https://vapaaehtoiset.punainenristi.fi/event/10460>



Foto: Vilma Sappinen/FRK Vänverksamhet

Webbinarier om vård och omsorg i hemmet

Tietoa ja vahvistusta osaamiseen!

Omaistaan tai läheistään
hoitavat tervetuloa Hoito
ja huolenpito kotona
verkkokoulutukseen.

ke 7.4. klo 14-15
Verenpaineen omahoito
kotona

ke 14.4. klo 14-15
Omaishoitaja turvallisen
lääkehoidon toteuttajana

ke 21.4. klo 14-15
Hyvinvointia luonnosta



Ilmoittaudu viimeistään 6.4.
sari.oittinen@redcross.fi
040 5480377


Punainen Risti

Webbinarier om vård och omsorg i hemmet med olika teman

11.5 och 12.5 kl. 14–15. Mer information: FRK Uleåborgs distrikt, Pia Jylänki,
pia.jylanki@rodakorset.fi

19.5, 26.5 och 2.6 kl. 14–15. Mer information: FRK Satakunta distrikt, Eeva-Liisa Koskinen,
eeva-liisa.koskinen@rodakorset.fi

15.6. Webbinariet Närståendevårdarens välbefinnande. Mer information: FRK Uleåborgs
distrikt, Pia Jylänki, pia.jylanki@rodakorset.fi

Kadonnut – Nähty! (Försvunnen – Sedd!) Webbinarium om hur du ska göra om en anhörig eller närstående försvinner

KADONNUT - NÄHTY!

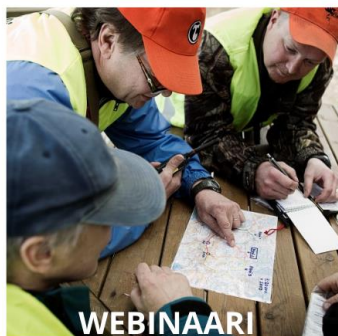
Miten toimin jos omaiseni tai läheiseni katoaa?

ke 28.4. kello 14-15

Vanhusten, muistisairaiden tai lasten katoamiseen voi ja kannattaa varautua.

Pienillä arkisilla keinoilla pystyy helpottamaan etsintöjä ja lisäämään kodin ja lähiympäristön turvallisuutta.

Pasi Murto, valmiuskouluttaja
SPR Asikkalan osasto



Ilmoittaudu viim. 23.4.
sari.oittinen@redcross.fi
040 5480377
<https://vapaaehtoiset.punainenristi.fi/event/10776>

Punainen Risti



Utbildningen i Oma Röda Korset: <https://vapaaehtoiset.punainenristi.fi/event/10776>

22.5.2021 kl. 10–14 Webbinarium för frivilliga som ger unga personer stöd

Coronaepidemin har haft stor inverkan på ungdomarnas och de unga vuxnas välbefinnande. Undantagstiden har fört med sig distansskola och -studier, avbrott i hobbyer samt ökad ensamhet och ökade utmaningar när det gäller den psykiska hälsan. Dessutom inverkar frågor om sexuell identitet och könsidentitet samt rasism och upplevelser av utanförskap på de ungas välbefinnande.

Hur kan frivilliga vara till stöd för unga i sådana situationer? Var går gränserna för den hjälp som den frivilliga ger?

Vi håller ännu på att utarbeta programmet, så om du vill föreslå ett tema som du vill att vi tar upp, vänligen kontakta oss: varpu.salmenrinne@rodakorset.fi

Anmälan i Oma Röda Korset: <https://vapaaehtoiset.punainenristi.fi/event/10805>



Foto: Vilma Sappinen/FRK Vänverksamhet

AVDELNINGSMALLAR OCH -VERKSAMHET

TELEFONTJÄNSTEN JUTTULUURI FÖR NÄRSTÅENDEVÅRDARE har jour på numret **041 751 9979** på tisdagar kl. 13–15. Du kan prata om både glädje och sorg. Röda Korsets frivilliga svarar i telefonen. Den som ringer betalar normal telefonavgift.

MATHJÄLPSEVENEMANG I PERHO 16.2.2021

I Perho ordnades ett take away-jippo den 16 februari 2021 i syfte att glädja äldre i området med ärtsoppa och fastlagsbulle på fastlagstisdagen. Nästan 400 portioner ärtsoppa och fastlagsbullar levererades hem till äldre eller hämtades på församlingshemmet. Mathjälpen från samhället samt frivilliga på rödakorsavdelningen och församlingen i Perho gjorde jippet möjligt. Säkerhets- och hygienbestämmelserna beaktades genom att man förpackade ärtsoppsportionerna och fastlagsbullarna färdigt. Jippet fick mycket beröm och uppmärksammades även i den lokala tidningen Perhonjokilaakso. Text: Anne Pälve



På bilden har Hilikka Lehtinen och Tiina Karhulahti från FRK med sig ärtsoppa och fastlagsbullar till Leena Möttönen. (Fotograf: Konsta Hietaniemi)

Man kan ansöka om understöd för inkluderande mathjälpsevenemang från LokalTapiola ännu under våren 2021. Mer information och anvisningar:
<https://rednet.rodakorset.fi/node/60176>

ÖVRIGT AKTUELLT

Programmet Kompiskunskaper till stöd för vänverksamheten för unga

Sociala färdigheter behövs till exempel när man lär känna nya människor, söker jobb och för att upprätthålla kompisrelationer. Dessa färdigheter kommer inte automatiskt, utan var och en av oss behöver träning och uppmuntran för att kunna hantera olika typer av interaktion. Det krävs träning, upprepning och erfarenhet för att kunna känna sig säker.

I det nätbaserade programmet Kompiskunskaper får man bekanta sig med olika teman inom kompisfärdigheter med hjälp av animationer och mångsidiga uppgifter. Programmet är avsett för ungdomar, men innehållen kan användas inom all ungdomsverksamhet. Du kan genomföra programmet Kompiskunskaper själv, tillsammans med Röda Korsets frivilliga vänner, i grupp eller på lektioner.

Innehållet i programmet Kompiskunskaper har producerats inom projektet Kamratkunskaper för unga i samarbete med MIELI Psykisk hälsa Finland rf. Projektet ingår i Röda Korsets projekt Kamratkunskaper för unga (2020–2022), som genomförs med hjälp av intäkter från Veikkaus.

Programmet Kompiskunskaper (på finska): www.punainenristi.fi/kaveritaitoja

Programmet Kompiskunskaper behandlas på ett webinarium om vänverksamheten:

6.5.2021 kl. 17–19.30, mer information och anmälan:

<https://vapaaehtoiset.punainenristi.fi/event/10459>



Foto: Simo Heikkinen/FRK Programmet Kompiskunskaper

Nuoret ja mielenterveys (Unga och mental hälsa) – material för självstudier för frivilliga

Den mentala hälsan är grunden till människans välbefinnande, funktionsförmåga och hälsa. Frivilligverksamheten har möjlighet att stödja både din egen och de omgivande människornas mentala hälsa vid precis varje möte.

Självstudiematerialet Nuoret ja mielenterveys är avsett för alla frivilliga som ställer upp som vänner, stödpersoner eller gruppleddare för ungdomar. Det finns fritt tillgängligt i Röda Korsets läromedelstjänst.

Självstudiematerialet har producerats inom projektet Kamratkunsaker för unga i samarbete med MIELI Psykisk hälsa Finland rf. Projektet ingår i Röda Korsets projekt Kamratkunsaker för unga (2020–2022), som genomförs med hjälp av intäkter från Veikkaus.

Självstudiematerialet Nuorten mielenterveydestä vapaaehtoisille (på finska):

<https://www.sproppimateriaalit.fi/web/site-203442/state-jurdcnrqgercytzr/front-page>

Mer information: Varpu Salmenrinne, varpu.salmenrinne@rodakorset.fi, tfn 040 352 0772



Foto: Vilma Sappinen/FRK Vänverksamhet

Samarbetet med dokumentärfilmen Neiti Aika fortsätter

Röda Korsets vänverksamhet fortsätter sitt samarbete med filmbolaget Elokuvayhtiö Aamu och arbetet med dokumentärfilmen Neiti Aika. Röda Korsets avdelningar kan använda sig av evenemangsmodellen fram till den 31 maj 2022. Centralbyrån erbjuder ett föreställningspaket på finska eller svenska för de 15 första avdelningarna som har gjort en beställning.

Föreställningspaketet innehåller en visningskopia av dokumentärfilmen Neiti Aika, en guide för hur man ordnar en filmvisning, affischer och marknadsföringsmaterial för både traditionella och sociala medier. Filmevenemanget kan ordnas även virtuellt.

Mer information och anvisningar för hur du beställer i RedNet:

<https://rednet.rodakorset.fi/node/62127>



Foto: Elokuvayhtiö Aamu

Stödverksamheten för närståendevårdare håller på att starta nya månatliga tematräffar för i första hand närståendevårdare som vårdar sitt barn. Under ledning av en expert behandlar de öppna tematräffarna ämnen som föräldrar till barn med specialbehov vill ta upp. Träffarna ordnas via Teams. Träffarna planeras att starta sommaren 2021.

Mer information: pia.jylanki@rodakorset.fi eller de regionala planerarna av verksamheten för närståendevårdare.

<https://www.rodakorset.fi/sok-stod-och-hjalp/narstaendevard-och-ork/>

Rekreatationsdag för närståendevårdare

Personer som vårdar en anhörig eller närstående är välkomna att delta i rekreatationsdagen. Vi tillbringar en trevlig dag utomhus, och det slutgiltiga innehållet under dagen bekräftas närmare den aktuella tidpunkten.

Tillfällena ordnas

18.4 Ilmajoki

22.5 Lappajärvi

23.5 Kauhajoki

12.6 Kuortane

På våra evenemang följer vi de officiella hälso- och säkerhetsrekommendationerna för covid-19-pandemin.

Mer information: Marjo Tammela, FRK Västra Finlands distrikt, marjo.tammela@rodakorset.fi eller tfn 040 160 2245

Välbefinnandedagar för närståendevårdare 2021

25–26.8 Nynäs, Heinola (Dagar för manliga närståendevårdare)

26–27.8 Yyteri badhotell, Björneborg

08.10 Yyteri badhotell, Björneborg

25–26.11 Yyteri badhotell, Björneborg

Mer information: <https://rednet.punainenristi.fi/node/14926>

Vi utmanar alla att motarbeta rasism!

Veckan mot rasism uppmärksammades i mars, och i år låg fokus för kampanjen på konkret verksamhet mot rasism. Många aktörer ville gärna delta i kampanjen. Den verkliga utmaningen är dock att säkerställa att alla människor blir behandlade som individer – varje dag, året om. Det kan vi alla påverka i våra egna möten och gemenskaper. Vi utmanar också alla vänaktörer att tillämpa [anvisningarna för att motarbeta rasism](#) i sin vardag:

1. Jag strävar efter att identifiera mina fördomar och ändra mina uppfattningar om det behövs.
2. Jag strävar efter att påverka människors och hela samhällets attityder genom mina gärningar.
3. Jag är medveten om mångfalden av erfarenheter av diskriminering.
4. Jag ingriper i rasistiska situationer och hattal i min vardag.
5. Jag lyssnar, utbildar och lär mig.

**Var och en
har rätt att bli
bemött som
individ.**

#veckanmotrasism

Röda Korset 

VI SES – VI SER VARANDRA

Vänverksamhetens sidor på RedNet har uppdaterats

Vänverksamhetens sidor på RedNet har uppdaterats, och framför allt har material på svenska översatts och laddats upp på sidorna! För närvarande arbetar vi på bland annat material om **klimatfrågor** och **olika evenemangsmodeller**, till exempel tips för hur du ordnar en sinnenas promenad och virtuella kaffeträffar på serviceboenden. Modellerna publiceras på sidorna inom kort.

I Pargas ordnades lyckade sinnenas promenader och virtuella kaffeträffar. Se tips för hur du kan ordna liknande evenemang: <https://areena.yle.fi/1-50777807>

Vid 00:45–02:05 minuter berättas om de virtuella kaffeträffarna och vid 02:05–06:00 om sinnenas promenader.



Vänverksamhetens sidor på RedNet finns här:

<https://rednet.rodakorset.fi/vän>