



Foto: Joonas Brandt

Nyhetsbrev till frivilliga inom vänverksamheten 1/2020

GOTT SÄLLSKAP PIGGAR UPP!

Centralbyråns hälsning!

Välkommen till vänverksamhetens nationella nyhetsbrev! Vi har nu firat vändagen och nu är det dags att vända blicken mot vårens arrangemang. ☀️

I årets första nyhetsbrev har vi samlat kommande evenemang och aktuella ärenden från vänverksamheten. Läs till exempel hur var och en av oss kan bereda oss på störningssituationer i samhället och hurdant samarbete Röda Korset och Minnesförbundet utför för att stöda minnessjuka och närståendevårdare.

Vi delar även med oss av fungerande modeller och erfarenheter från olika evenemang och verksamheter. I Pemark till exempel gjorde man närståendevården bekant under ett infoevenemang och i Pudasjärvi ordnade man dans med äldre på vändagen. Om ditt distrikt eller din avdelning har bra evenemangstips eller -modeller som ni vill dela med er av i nästa nyhetsbrev kan du skicka dem per e-post till maaret.alaranta@redcross.fi. Låt oss sprida de goda idéerna!

Trevlig vår önskar

Vi på centralbyråns vänverksamhet



Foto: Joonas Brandt

AKTUELLT: CORONAVIRUS ANVISNINGAR FÖR FRIVILLIGA VÄNNER MED EN ÄLDRE ELLER SJUK VÄN (12.3.2020)

Anvisningar för alla Röda Korsets frivilliga gällande coronavirus hittas på RedNet: <https://rednet.rodakorset.fi/node/59204>. Anvisningarna uppdateras kontinuerligt, så den senaste informationen hittas alltid på RedNet. Man bör inte distribuera anvisningarna som en utskrift eller som en separat fil, för om situationen förändras, blir föråldrad information i omlopp.

Frivilliga vänner möter många äldre människor och riskgrupper i sina hem och ålderdomshem, så de måste vara särskilt försiktiga. I den här situationen är det viktigaste att ta hand om hälsan hos vänklienter, även om det kan kännas sorglig att undvika besök. Allvarliga fall av sjukdomen har inträffat över hela världen, särskilt hos personer över 70 år som redan har någon underliggande sjukdom, såsom diabetes eller hjärt-kärlsjukdom. Den risken är högst för personer över 80 år.

Förutom de allmänna riktlinjerna gällande coronavirus för frivilliga är det en bra idé för frivilliga vänner att vara särskilt uppmärksamma på följande:

- Besök inte sjukhus, vårdhem eller ålderdomshem om du är sjuk eller har även milda influensasymtom.
- Om du är osäker på din hälsa kan du ta en paus från möten eller ordna ett telefonmöte med din vän.
- Vissa vårdhem begränsar besök, så avgöra hurdana anvisningar ett vårdhem har innan du besöker det. Om du besöker ett sjukhus eller vårdhem, be personal om instruktioner.
- Tvätta händerna noggrant med tvål och mycket vatten när du kommer in och undvik att skaka hand och krama.
- Om du tror att din vän har coronavirusinfektion, be hen att omedelbart ringa till den lokala hälsovårdscentralen eller sjukhus.
- Om din vänklient är orolig för coronavirus, kan du lindra rädslan och oron genom att:
 - o Hänvisa din vän till källor med hög kvalitet och pålitlig information, till exempel THL:s webbplats: <https://thl.fi/sv/web/thlfi-sv>
 - o Det är inte värt att undvika all nyhetstäckning, men du kan försöka begränsa nyhetsövervakning och skräck-provocerande diskussioner vid möten.
 - o Påminn hen att ta hand om god handhygien.
 - o I stressiga situationer är det lugnande att umgås med ens närstående. Uppmuntra din vän att hålla kontakten med potentiella vänner och familj eller kontakta hen så mycket du kan.
 - o Påminn din vän om att följa vanliga dagliga rutiner, till exempel vanliga måltider, träning och rutinaktiviteter.

- Om det behövs, vägled din vän till professionell chatthjälp, till exempel till Mieli Association Crisis Phone (09 2525 0111) eller chat: <https://tukinet.net/>

Viktiga länkar:

THL: <https://thl.fi/sv/web/thlfi-sv>

Röda Korsets kontinuerligt uppdaterade anvisningar för frivilliga gällande beredskap inför coronavirus: <https://rednet.rodakorset.fi/node/59204>

Den mest aktuella informationen för frivilliga vänner gällande coronaviruset hittas här: www.spr.fi/ystavatvalmiudessa.



Bild: FRK / Esa Juntunen

GOTT SÄLLSKAP PIGGAR UPP!

KOMMANDE NATIONELLA EVENEMANG

16–22 mars Veckan mot rasism

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.

Finlands Röda Kors samordnar kampanjen under den nationella veckan mot rasism. Kampanjmaterialet kan beställas avgiftsfritt från Röda Korsets webbutik och mer information om temat finns på webbplatsen www.eirasismille.fi och RedNet.

Mer information: Janette Grönfors, sakkunnig och koordinerare, janette.gronfors@redcross.fi.

4–10 maj Rödakorsveckan

Temat för Rödakorsveckan i år är färdigheter i första hjälpen och trygghet till vardags. Vår målgrupp är särskilt barnfamiljer.

Välkommen med och genomför den gemensamma Rödakorsveckan!

Er avdelning kan till exempel genomföra veckan så här:

1. Ordna en ny [hjälpkurs för barnfamiljer](#).
2. Genomför en [presentation](#) av avdelningen till exempel på biblioteket eller ett daghem.
3. Kommunicera om vardagens säkerhet och första hjälpen-färdigheterna på ortens och avdelningens sociala medier. [Kommunikationstips!](#)

Kampanjmaterialet och kurspaketet kan beställas i Röda Korsets [webbutik](#).

9 maj Lekdagen 2020

Lekdagsveckan firas vecka 19 och når sin kulmen i den nationella Lekdagen lördagen den 9 maj 2020. Till äran av Lekdagen kan vem som helst ordna ett eget lekjippo till exempel på jobbet eller bland grannarna. Leken förenar!



Foto: Anu Pynnönen

Röda Korset är en del av Lekdagsnätverket med cirka 30 andra offentliga, privata och organisationsaktörer. Under Lekdagen kan Röda Korsets avdelningar och frivilliga ordna till exempel turneringar i bordsishockey på vårdhem, brädspelskvällar på vänklubben eller gårdsolympiader. Fler tips [här](#).

Det lönar sig absolut att anmäla både mindre lekstunder på t.ex.

klubbar, olika mötesplatser och vårdhem samt större evenemang till evenemangskalendern på Lekdagens webbplats. De 35 första som anmäler sitt evenemang till Lekdagens webbplats får 250 st. Lekdagsballonger var.

Lekdagen kan även förenas med Rödakorsveckans händelser genom att ordna Teddysjukhus där barnen får lära sig om första hjälpen och sjukhusvård med hjälp av sina egna gosedjur och dockor. Anvisningar för beställningarna finns [här](#).

Kom även ihåg att lägga till ditt evenemang i [Oma Punainen Risti](#). Det lönar sig även att rapportera evenemanget på de sociala medierna med taggarna: #leikkipäivä #leikkiyhdistää

Mer information: Eevamaija Paljakka, koordinator
Lekdagens program, Mannerheims Barnskyddsförbund
tfn 050 438 0557, eevamaija.paljakka@mll.fi

Kommande välbefinnandedagar för närståendevårdarna

Finlands Röda Kors stödverksamhet för närståendevårdare ordnar i år utöver kamratgruppverksamhet och kurser för personer som vårdar sina närstående även Välbefinnandedagar.

Under Välbefinnandedagarna får närståendevårdarna konkreta medel för att främja sin hälsa, bland annat vad gäller tillräcklig sömn, motion och sina resurser och sitt ork. För många är även kamratstödet och samvaron viktiga. Gemensamma ledda och inofficiella diskussioner väcker nya tankar och en känsla av att ingen står ensam i situationen.

Mer information och ansökningsblanketten till Välbefinnandedagarna får du av närståendevårdens regionala planerare vars kontaktuppgifter finns på FRK:s webbplats.

Förmedla informationen om Välbefinnandedagarna vidare!

Kommande Välbefinnandedagar för närståendevårdare

- Välbefinnandedagar för män som vårdar sin maka, **Heinola 19–20 maj**
- Läger för närståendevårdare ordnat av Satakunta distrikt, **Pastuskeri Björneborg 6–10 juli**
- Välbefinnandedagar för alla närståendevårdare, **Katinkulta Sotkamo 27–28 augusti**
- Välbefinnandedagar för alla närståendevårdare, **Björneborg 17–19 september**

Nationellt möte för vänförmedlare den 12 september 2020 i Tammerfors

Vi ordnar en kamratstöds-/utbildningsdag för alla organisationens vänförmedlare i Tammerfors lördagen den 12 september 2020. Den närmare tidtabellen och programmet är ännu öppna, men det lönar sig att boka in datumet i kalendern!

På Oma Punainen Risti finns en egen grupp för vänförmedlarna. Kan ni vänligen förmedla information om gruppen vidare till förmedlarna i ert område? I gruppen delar vi aktuell information till förmedlarna och förmedlarna kan kommunicera sinsemellan.

Mer information: Matti Hetemäki, matti.hetemaki@redcross.fi tfn 020 701 2189

ANNAT AKTUELLT

Vändagen i dansens virvlar

Text: Mirja Kaartinen

I Pudasjärvi ordnades en kväll för äldre på vändagen. Arja Panuma, ansvarig för avdelningens vänverksamhet, berättar om bakgrunden till varför evenemanget blev så lyckat:

”Som förhandsförberedelser är kommunikationen en viktig del. Vi informerade på Facebooks olika spalter, på OMA, på de äldres servicecenter, på olika boendeenheter, under dagverksamheten för äldre, i lokaltidningen samt med



Foto: Mirja Kaartinen

kort som delades ut i husen nära evenemanget. Jag bad på förhand dansare från en danskurs att komma med, och vi fick till och med en danslärare. Jag utmanade styrelsemedlemmarna och alla vänner att ta med sig en närstående åldring”.

Allt som allt deltog fler än 70 personer i dansens virvlar. Dansorkestern Suopunkki spelade dansmusik i nästan två timmar för de som firade vändagen. Vi höll paus emellanåt och då berättade

Organisationsarbetsplanerare Teemu Alapeteri från Uleåborgsdistriktet om Röda Korsets verksamhet och särskilt vänverksamheten. Avdelningens ordförande Esa Erkkilä kom med en hälsning om avdelningens mångsidiga verksamhet. Gott kaffe stod förstås också på programmet, och man hade ordnat med

möjligheten att mäta blodtrycket under evenemanget.

”Stämningen var helt fantastisk. Aldrig har vi fått så många tack för något evenemang och så många önskemål om att ordna det på nytt. Jag tycker själv att det är viktigt att vi står vid dörren och önskar gästerna välkomna, att det finns folk i garderoben och att man tackar deltagarna då de går hem.

Vänaktörerna gjorde mycket jobb – de bar ut borden ur salen, ordnade stolarna, satte fram tilltugget och hämtade hit äldre från husen i närheten. Jag var främst bara chef. 😊” berättar Panuma.

”För mig är bästa belöningen den glädje som syntes i åldringarnas ansikten!”, säger Panuma för att summera det lyckade evenemanget.

Bli bekant med vad närståendevård är "Nära och närvarande – bli bekant med det obekanta"

Text: Stödverksamhet för närståendevårdare, Egentliga Finlands distrikt, avdelningen i Pemar

Pemars äldreåd lyfte fram oron över att närståendevården inte identifieras. Man känner till att det på orten finns människor som tar hand om och sköter sina närstående utan samhällets ekonomiska stöd eller hemvårdstjänsterna. Många av dem har ingen information om den verksamhet och de stöd som organisationerna erbjuder. Antalet officiella närståendevårdare ligger under landskapets genomsnitt.

I vändagens anda ordnades evenemanget för att bli bekant med närståendevården "Nära och närvarande – bli bekant med det obekanta" En tillgänglig lokal restaurang dit det är enkelt att komma valdes till plats för evenemanget.

Syftet med evenemanget är att göra närståendevården bekant – att hjälpa folk identifiera närståendevårdssituationer, berätta om vad närståendevården är och hur ensamheten kan synas i närståendevårdarens vardag. Under evenemanget presenterades både närståendevården och samtidigt fick deltagarna bekanta sig med obekanta människor över en kaffekopp. Till sist var det dags för karaokedans.

Under evenemanget var det dessutom möjligt att få information om FRK:s vänverksamhet samt om hur man kan bli frivillig och få en vän om man så önskar. Dessutom delades information om åldringsrådets betydelse och verksamhet.

Hälsningar från projektet Vi ses i byn

Text: Elisa Vesterinen

Projektet Vi möts i byn är ett treårigt projekt (2018–2021) som utvecklar vänverksamheten. Målet är att minska på ensamheten hos de äldre, öka delaktigheten och den sociala hälsan samt stärka deras förmåga att klara sig i vardagen och vid störningar i vardagen bland annat genom att skapa tröskelfria mötesplatser som organiserats av frivilliga.

Projektet genomförs i [Lapplands](#), [Åbolands](#) och [Västra-Finlands](#) distrikt. Inom de tre distrikten har man nu grundat sammanlagt 23 nya mötesplatser. Det finns många sätt att genomföra mötesplatsverksamheten. Mötesplatserna kan ha ett tema, vara pop-up-platser, cirkulerande, riktade till olika målgrupper och så vidare. Befintliga lokaler och verksamhetsmodeller kan också utnyttjas: det går att grunda en mötesplats till exempel i samband med en hälsopunkt, matutdelning eller ett lopptorg.

Syftet med projektet är att sammanställa goda modeller och olika sätt att genomföra mötesplatsverksamheten så att nya ivriga frivilliga ska få lite kött på benen för att inleda en långvarigare mötesplatsverksamhet inom sina områden.

Om du vill ha mer information om projektet och/eller mötesplatserna hittar du kontaktuppgifterna till distriktens anställda [här](#).

Läskamratverksamheten: frivilliga stöder bevarandet av de äldres läshobby

Text: Mehalet Yared

Projektet Läskamrat genomfördes 2018–2019 i samarbete mellan Helsingfors stadsbibliotek, FRK:s distrikt i Helsingfors och Nyland, Helsingfors Alzheimer-förening och stadens servicecentrum runt om i Helsingfors. Röda Korsets roll var att erbjuda de frivilliga och bibliotekarierna utbildning i frivilligverksamheten på servicehem. Röda Korsets frivilliga såg till att läshobbyn bevaras hos de äldre som bor på servicehem och som inte längre kan läsa själva, och gav därmed flera möjligheter för samvaro och upplevelser.



Foto: Helsingfors stads materialbank / Katja Tähjä

Under projektets gång stödde Röda Korset tillsammans med biblioteken utvecklingen av uppgiften där man strävade efter att stärka bibliotekens beredskap att vara en instans som stöder kulturen och läsandet för frivilligorganisationerna. Bibliotekets personal fick utbildning av Röda Korset i handledning av grupper och personalen svarade för att ordna läskamraternas kamratträffar på de lokala biblioteken. De frivilliga läskamraterna fick utbildning i frivilligverksamhetens grunder och under bibliotekets kamratstödsträffar berättade man om läsandet, om litteratur lämplig för att läsa högt och om att möta minnessjuka människor.

Röda Korsets avdelningar fick via utvecklingsprojektet nytt innehåll i servicehemsverksamheten och nådde hundratals nya frivilliga som inte sedan tidigare var bekanta med frivilligverksamheten. De boende på servicehem får även i fortsättningen uppiggande verksamhet som stöder läshobbyn via läskamratsverksamheten.

Berättelser om läskamratsverksamheten (på finska):
[Berättelser som läskamratens och lyssnarens mötesplats](#)
[Frivilligarbete på Pakilakoti](#)

Förnödenheter för 72 timmar – var beredd inför det värsta

Förnödenheterna är inte bara mat och dryck utan även andra dagligvaror för hemmet. Förnödenheterna är en del av medborgarnas mer omfattande beredskap som även innebär att man skaffar information och färdigheter för så kallade dåliga dagar. Var och en av oss kan lära sig nyttiga färdigheter inför störningssituationer, såsom första hjälpen och släckning eller planer inför ett utdraget elavbrott.

förnödenheter? En sådan här situation kan uppstå plötsligt av många orsaker. En ensamboende eller friskare familjemedlem (närståendevårdaren) insjuknar och kan inte gå för att handla mat. Även samhället är sårbart: det kan bli strejk, trafikförbindelserna bryts eller ett omfattande elavbrott stör vardagen. På orten kan det även inträffa en sådan olycka som gör att butikerna måste stänga eller att man förbjuder folk från att gå ut (exempelvis om det finns en hälsofarlig gas i luften). Även en logistisk störning kan förhindra transporten av varor till butikerna.

Ovanligt kraftiga stormar kan även snabbt störa vardagens rutiner. Förödelserna efter en storm kan hindra trafiken i en lång tid och orsaka elavbrott i flera dagar. Då ger förnödenheterna mat i de här situationerna, men har du även ett alternativ till eluppvärmning där hemma och en batteriradio som du kan använda för att lyssna till myndighetsmeddelanden om elen är borta en längre tid?

En välutrustad medborgare med förnödenheter har reservvatten och livsmedel som lätt kan tillagas. Medborgaren kan ordna belysning och värme samt tillaga mat utan el. Medborgaren har kontanter i reserv samt sina och familjens mediciner och bashygienartiklar. Dessutom är det bra att känna till var man får information vid störningar.

FRK:s distrikt Savolax-Karelen ordnade en utbildning för Förnödenheter 72h-utbildare förra hösten. SPEK:s utbildare Osmo Turunen ledde kursen. Utbildningsmaterialet Förnödenheter 72h (Kotivara 72h) har skapats av SPEK och Försörjningsberedskapscentralen. FRK:s distrikt Savolax-Karelen har nu tio beredskapsutbildare som kan berätta om temat för olika grupper. Temat lämpar sig för alla verksamhetsgrupper, såsom klubbar för de äldre, hälsopunkter och tillställningar för frivilliga. Under det här året får till exempel närståendevårdarna i vårt distrikt ta del av föreläsningen på sina orter i sina egna avdelningar. Föreläsningen Förnödenheter 72h har redan hållits för flera grupper som har tyckt om temat.

Förutse! 😊 Var redo att hjälpa dig själv och andra. Skaffa förnödenheter. Lär dig färdigheter i första hjälpen och första släckning. Ta hand om dina närstående. Med de här anvisningarna kommer du redan långt.



*Förnödenheter 72h-föreläsning för Keitele-avdelningens närståendevårdargrupp.
Foto: Jaana Vilhunen.*

Röda Korset samarbetar med Minnesförbundet inom projektet Mitt val.

Text: Outi Ronkainen, Minnesförbundet

Uppskattningsvis 13 500 finländare insjuknar årligen i någon framskridande minnessjukdom. Minnessjukdomarna är väldigt individuellt framskridande neurologiska sjukdomar som inte är en del av det så kallade normala åldrandet. Minnessjuka behöver olika slags hjälp och stöd för att kunna leva ett eget, bra liv så länge som möjligt. Med åldern förändras minnet, men om du eller dina närstående blir oroliga är det bra att undersöka minnet hos hälsovården.

Även antalet närståendevårdare har ökat de senaste åren. I Finland uppskattar man att det finns fler än en miljon människor som regelbundet hjälper sina närstående. Det finns uppskattningsvis 350 000 närståendevårdssituationer och 47 500 officiella närståendevårdare med avtal. Den typiska närståendevårdaren är en över 65 år gammal kvinna som tar hand om sin närstående på grund av en minnessjukdom. Vården och omsorgen för en minnessjuk är bindande och kräver anpassningsförmåga av alla i den närmaste kretsen, och därför behöver även närståendevårdaren information och stöd.

Minnesfaddrarna gör minnesvänliga gärningar

Minnesförbundets minnesfaddrar strävar efter att förändra uppfattningarna och bilderna om minnessjukdomar. Du kan bli minnesfadder genom att delta i en minnesfadderstund. Stunden hjälper dig agera med en minnessjuk person och förstå hur minnessjukdomen inverkar på den som insjuknat.

Målet med minnesfadderstunden är att deltagaren inser fem viktiga saker om minnessjukdomarna. Efter detta kan faddern göra små eller stora minnesvänliga gärningar i sin vardag. Vi tror att förmågan att bemöta en minnessjuk på ett varmt, uppskattande och förstående sätt är en av dagens medborgarfärdigheter. Du kan delta i den cirka 30 minuter långa stunden hemma [på webben](#). Om du vill kan du även delta i en stund på cirka en timme. Närmaste stund hittar du [här](#). Minnesfadderstunden är ett bra sätt för frivilliga vänner att lära sig om minnessjukdomar och om hur man ska bemöta minnessjuka.

Projektet Mitt val (Minun valintani) som stöd för minnessjuka och närstående

Finlands Röda Kors och Minnesförbundets projekt Mitt val genomförde i år utbildningstillfällen bland annat för frivilliga som stöder närståendevårdarfamiljer, och för vänfrivilliga. Syftet med Mitt val-projektet är att stärka minnessjukas och deras närståendes förmåga att göra övervägda val i den föränderliga hälso- och sjukvårdsmiljön och främja hörandet av minnessjuka personer som experter på sina liv. Dagens system är splittrat och hänvisningen till tjänster och att tjänsterna inleds i rätt tid beror ibland på

slumpen. Materialet som producerats av projektet Mitt val hjälper minnessjuka och deras närstående att få den hjälp och det stöd de har rätt till då när det behövs.

Sakkunnigheten om sitt eget liv kan stärkas till exempel genom att göra upp en [intressebevakningsfullmakt](#) och ett [vårdvilja](#). Med hjälp av dessa kan de officiella ärenden och hälsovården och omsorgen ordnas på det sätt som den minnessjuka själv bestämt. Det är också bra att göra det egna livet synligt till exempel med hjälp av olika böcker man fyller i, som till exempel boken [Oma kansioni – muistojani ja ajatuksiani elämästä](#). Att känna till den insjuknade personens bakgrund och livshistoria underlättar för närstående, frivilliga och vårdpersonalen. Livshistorien kan även behandlas tillsammans.

Minnessjukdomen kan även förändra den insjuknades förmåga att uttrycka sig själv och sina behov. Det går att få stöd av alternativa kommunikationsmetoder, såsom bild- och ordkort som delar in diskussionen och stöder minnet. Till exempel på Papunets [webbplats](#) finns material som underlättar kommunikationen, såsom bildkort och Tikotekets [Viesti-ordmapp](#).

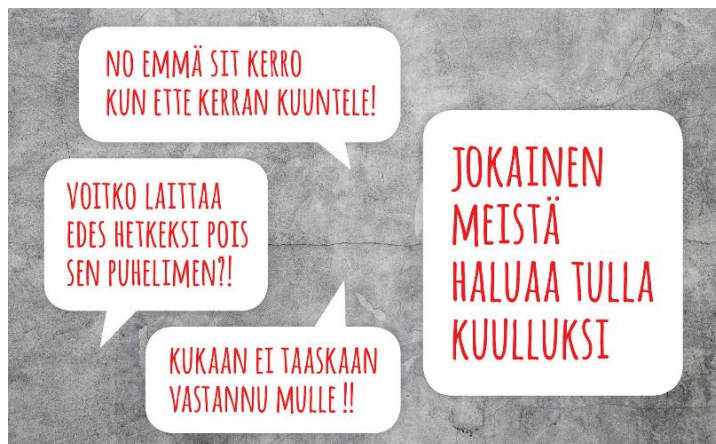
Vi behöver alla ibland hjälp av en närstående eller en utomstående för att bilda en åsikt eller som stöd för ett beslut. Genom att fatta understödda beslut kan den minnessjukas åsikt komma fram och möjliggöra olika val. Att vara närvarande och verkligen vilja lyssna till personen betyder redan det mycket.

Projektet Mitt val har utvecklat minnesredskapet Muistiviuhka som stöd för handlednings- och rådgivningsarbetet för minnessjuka och deras närstående. Redskapet är avsett för de som ger handledning och rådgivning som hjälp för att hänvisa den minnessjuka och de närstående till rätt hjälp och stöd. I Muistiviuhka finns de viktigaste FPA-förmånerna för minnessjuka, kommunernas tjänster samt frågor som gäller juridiskt förutsäggande verksamhet och stöd av jämlikar. Det är även tänkt att vi ska ordna utbildningar på FRK:s avdelningar eller som Webinarier om redskapet.

Om du blev intresserad av utbildningen och redskapet Muistiviuhka kan du kontakta de regionala planerarna för närståendevården hos FRK i ditt distrikt, kontaktuppgifterna hittar du [här](#).

Röda Korsets läromaterial på ny plattform

Text: Maaret Alaranta



I januari togs en ny tjänst i bruk som samlar allt Röda Korsets läromaterial på samma adress. Det är lättare för skolor och läroverk att hitta materialet och samtidigt får vi även information om hur de används.

Den enkla och visuellt anslående helt avgiftsfria tjänsten innehåller material för elever i olika åldrar om följande teman: global fostran, första hjälpen och hälsa, krigets regler, jämlikhet och vänskap. I tjänsten finns det dessutom färdiga morgonsamlingar och idéer för genomförandet av olika temadagar. Material finns på finska, svenska och engelska.



Den nya läromaterialstjänsten finns på adressen

<https://sroppimateriaalit.fi/>

Vem som helst kan registrera sig som användare av tjänsten **i rollen som lärare** och därmed få tillgång till allt material som finns färdigt på tjänsten. Du kan även bläddra i tjänsten utan att logga in.

På tjänsten finns följande material om vänverksamheten:

- Fint att du beaktar – lektion i omtanke
- Om ens nån kunde fatta?! – Medkänsla och kamratskap i skolan (5 temahelheter/5 lektioner)
- Vändagens morgonsamlingar
- Videon En god vän och frågor för reflektion

GOTT SÄLLSKAP PIGGAR UPP!

Evenemangsmodell: Neiti aika – en dokumentfilm med diskussionstillfälle

Röda Korset har i samarbete med filmbolaget Elokuveyhtiö Aamu planerat en evenemangsmodell kring filmen *Neiti Aika*. Modellen kan användas av Röda Korsets distrikt och avdelningar under tiden 1 mars 2020–31 maj 2021 till exempel under vändagens evenemang eller under tillfällen där man tackar frivilliga.

Dokumentärfilmen passar väl ihop med vänverksamhetens teman och det är viktigt att hålla Röda Korsets vänverksamhet framme under evenemanget i ord och bild. Filmen ger åskådaren en positiv känsla och viljan att agera trots det allvarliga temat. Hur kan jag ta främmande människor bättre i beaktande? Det lönar sig absolut att under evenemanget samla in kontaktuppgifterna till personer intresserade av vänverksamheten och bjuda in dem till en vänkurs och med i verksamheten.

Mer information på RedNet: <https://rednet.punainenristi.fi/node/58671>

Vän, bli vän på webben

Är webben och de sociala medierna en naturlig miljö för dig och en plats där du gärna tillbringar tid? Vill du bli frivillig webbvän och erbjuda din tid för personer som upplever ensamhet?

Röda Korset har inlett en nationell kampanj för webbvänverksamheten där den frivilliga via webben är frivillig vän för någon som känner sig ensam. Diskussionen förs anonymt per e-post eller med någon gemensamt överenskommen chatt-applikation. Verksamheten är inte beroende av tid och rum och man bör binda sig vid den i minst sex månader.

Den som gått grundkursen i vänverksamhet blir lätt webbvän genom att på egen hand studera webbvännernas handledningsmaterial, det tar cirka en timme. Materialet för självstudier finns på RedNet:

<https://rednet.punainenristi.fi/verkkoystavienperehdytys>

Efter att du har läst materialet kan du skicka ett meddelande till webbvänsförmedlingens nationella förmedling: verkkoystava@redcross.fi

Mer information och förfrågningar: Varpu Salmenrinne, varpu.salmenrinne@redcross.fi

Välkommen med som webbvän, du behövs!

Nya anvisningar för vänverksamheten

Det har gjorts upp nya anvisningar för vänverksamheten bland annat frivillig som följeslagare och frivillig som digihandledare. I materialet finns även en tipslista på vad avdelningen kan göra om vänförmedlingen upplever rusning.

Vänförmedlarnas sidor på finska och svenska:

<https://rednet.punainenristi.fi/yvtuki>

<https://rednet.rodakorset.fi/vfmst%C3%B6d>

Hyv  p  iv  -understöd

Behöver din avdelning resurser för att inleda vänverksamhetens verksamhetsform eller för att utvidga verksamheten?

Du kan ansöka om Hyv  p  iv  -understöd för att utveckla verksamheten, inleda ny verksamhet och för projekt!

Du kan ansöka om Hyv  p  iv  -understöd [med den här blanketten](#).

Hyv  p  iv  -understödet kan rapporteras [med den här blanketten](#).

Underst  dsanvisningarna finns på adressen

<https://rednet.punainenristi.fi/hyv  p  iv  >.

Mer information: distriktets planerare f  r socialverksamheten och Maaret Alaranta, maaret.alaranta@redcross.fi tfn 040 3583257

Utbildningar för ibruktagande av Mathj  lp.fi

Webbplatsen Mathj  lp.fi som lanserats av FRK:s intentionsavtalspartner Osallistava Yhteis   (Kirkkopalvelut ry) har nu öppnats och det ordnas utbildningar f  r användningen av webbplatsen. Jari-Pekka Hietsilta ger mer information om saken.

Det   r frågan om en webbtjänst där de som ordnar matutdelning, gemensamma matstunder och annan mathj  lp enkelt kan annonsera om sin verksamhet och där den som letar efter mat lätt kan hitta mathj  lpsverksamheten i sitt område.

Tjänsten är nu i det skede att ni snart kan lägga till information om er verksamhet. Under de utbildningar om tjänsten som vi ordnar bekantar vi oss med den på praktisk nivå och visar bland annat hur man skapar evenemangsannonser.

Mer information och förfrågningar om utbildningarna: Jari-Pekka Hietsilta, jari-pekka.hietsilta@redcross.fi

Använder er avdelning redan 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 ordnar vid behov stöd och utbildning för ibruktagandet av den elektroniska vänförmedlingen.

Mer information: Matti Hetemäki, matti.hetemaki@redcross.fi

Kort för uppsökande arbete

Vänverksamheten har tagit fram ett kort för uppsökande arbete. På kortet finns ett ställe där avdelningen kan anteckna exempelvis kontaktuppgifterna till vänförmedlingen/avdelningen eller direkt hänvisa till lämplig mötesplats.

Korten kan delas ut åt t.ex. hemvårdens anställda, FPA, apoteket eller direkt i postlådorna.

Kortet kan skrivas ut och finns på finska och svenska:

<https://rednet.punainenristi.fi/node/56716>



Punainen Risti

Älä jää yksin.
Punaisen Ristin ystävätoiminta välittää vapaaehtoisia ystäviä. Ota rohkeasti yhteyttä!

Punaisen Ristin vapaaehtoinen ystävä

- tuo piristystä yksinäisen arkeen
- tekee työtään palkatta
- on saanut koulutuksen tehtävään
- on luotettava
- on vaihteluvollinen.

Kukin heistä toimii omalla tavallaan, tavallisen ihmisen taidoin ja ystävää kaipaavan toiveet huomioon ottaen.

Punaisen Ristin vapaaehtoinen ystävä EI

- tee kodinhoitoon liittyviä tehtäviä, esim. siivousta tai ruoanlaittoa
- hoida lääkitystä
- tee hoitotoimenpiteitä
- hoida raha-asioita.

Ystävä voi olla seurana kotona tai ulkoillessa, ja lisäksi häntä voi pyytää esim. saattajaksi sovittuun tapaamiseen.

Ota yhteyttä:

punainenristi.fi/apuayksinaisyteen

