



→ Genom lek möter
volontären Zainab
Zahia barn på flykt,
som här vid ett center
i Al-Shahba i Aleppo.

Effektrapport 2024.

Inledning

V

i är medlemmar i Giva Sverige, branschorganisationen för tryggt givande. Det betyder att du som givare kan vara trygg i att Röda Korset förvaltar din gåva på ett bra sätt. Vi tillämpar Givas etiska kvalitetskod för etisk insamling, intern kontroll

och styrning, redovisning och effektrapportering.

VARJE ÅR GER Röda Korset ut en effektrapport som berättar om vilken nytta vår organisation gör. Rapporten syftar till att ge en bättre inblick i vårt arbete, våra mål och framför allt i resultatet och effekterna av vårt arbete.

MED NYCKELTAL OCH exempel lyfter vi vad vi gjort under året och vilken effekt insatserna fått. En del effekter är lättare att påvisa, för andra gör vi en uppskattning eller hypotes. Långsiktiga effekter kan ibland vara svåra att mäta. Men eftersom vi är på plats före, under och efter kriser och katastrofer, kan vi se vilken skillnad vi gör för människor.



→ De humanitära behoven är enorma i Ukraina. Stöd ges till bland annat mobila hälsovårdsenheter. Här i byn Kurmany i Sumyområdet möter läkarteamet många som är glada för möjligheten till hälsoundersökningar. I Sverige hjälper vi människor som flytt från Ukraina genom bland annat Röda Korsets hus.

Innehåll

s.3

Detta är vi

s.4

2024 i korthet

s.5

Röda Korset i siffror



Effektrapport

s.6

Inledning

s.8

Röda Korsets hus

s.14

Webbplatsen för psykisk hälsa

s.20

Syrien – hälsa och psykologiskt stöd

Svenska Röda Korset Effektrapport 2024

Projektledare: Malin Barnö

Redaktör: Sofia Lundgren

Produktion: OTW

Omslagsfoto: SARC

Foto: Syrian Arab Red Crescent (SARC), Jeena Malakar, Meer Abdullah Rasikh/IFRC Afghanistan, Marie Sparréus, Veronika Lebankska, Tobias Sterner, Tomas Arlemo, Tobias Sterner, Abed Al-Ostaz

Svenska Röda Korset
Lindhagensgatan 126
Box 301 82
104 25 Stockholm
Tel: 08 452 56 00
info@redcross.se
www.rodakorset.se

Detta är vi

Våra grundprinciper

Humanitet

Vi arbetar för att förhindra och lindra mänskligt lidande, skydda liv och hälsa samt värna respekten för varje människas värde.

Opartiskhet

Vi hjälper nödställda oavsett nationalitet, etnisk tillhörighet, religion, samhällsställning eller politisk åsikt.

Neutralitet

Vi väljer inte sida i fråga om politik, etnisk tillhörighet, religion eller ideologi.

Självständighet

Vi agerar självständigt. På nationell nivå hjälper vi ibland staten inom det humanitära området, men behåller ett oberoende som gör att vi alltid kan handla i enlighet med våra egna grundprinciper.

Frivillighet

Vi är en organisation som bygger på frivillighet utan egen vinning.

Enhet

I varje land finns bara en nationell rödakorsförening. Den ska vara öppen för alla, och den humanitära verksamheten ska omfatta hela landet.

Universalitet

Alla nationella föreningar är jämlika och har samma ansvar och skyldigheter att bistå varandra.

→ Först på plats, alltid kvar. Tillsammans med 16 miljoner volontärer världen över arbetar vi för en mer medmänsklig värld, som här i Nepal där nytt skolmaterial delas ut till elever efter en jordbävning.



Del av global rörelse

- Svenska Röda Korset är en av 191 nationella föreningar i den internationella rödakors- och rödahalvmånerörelsen.
- Internationella rödakors- och rödahalvmånefederationen, IFRC, har sitt säte i Schweiz och samordnar internationella uppdrag vid exempelvis akuta katastrofer.
- Internationella rödakorskommittén, ICRC, arbetar utifrån ett särskilt mandat i Genèvekonventionerna som ger tillträde till områden där krig och konflikter pågår. Ofta är ICRC den enda internationella organisation som tillåts verka i konflikttrabbade områden.

Vårt uppdrag

Att förhindra och lindra mänskligt lidande, skydda liv och hälsa och säkerställa respekten för varje människas värdighet.

Vår organisation

Svenska Röda Korset är en allmännyttig ideell medlemsförening som grundades 1865. Idag är vi Sveriges största humanitära rörelse med 79 300 medlemmar. Vi har omkring 23 000 volontärer i 308 lokalföreningar, kretsar, spridda över hela landet. Svenska Röda Korset är en viktig nationell förening i den internationella rödakorsrörelsen och en stor bidragsgivare till föreningar i andra länder.

Vi arbetar med FN:s globala hållbarhetsmål

Vår verksamhet prioriteras utifrån humanitära behov och vi strävar efter att bidra till de globala målen i Agenda 2030. Vi har kartlagt hur vårt arbete bidrar till målen.

2024 i korthet



Januari

Även i krig finns regler som stridande parter ska följa. I början av året sprider vi kunskap om människors humanitära rätt genom digitala informationskampanjer, mediautspel och webbaserad kurs på rodakorset.se.



Februari

Två år av krig i Ukraina. I Yampil i östra Ukraina står mer än 200 familjer utan el, gas eller annan uppvärmning. 61 ton kolbriketter levereras till lokalbefolkningen som står inför hårda vinterförhållanden.



Maj

Kraftiga skyfall orsakar svåra översvämningar i flera delar av Afghanistan. Många byar ödeläggs. Volontärer och personal finns på plats och delar ut förnödenheter i Bahlan-provinsen.



Mars

Ökade matpriser och levnads-kostnader slår hårt mot dem som redan lever på marginalen. I Hedemora öppnar Sveriges femte Röda Korsets hus. Här får människor hjälp med mat, förnödenheter och erbjuds en trygg mötesplats.



September

Under Beredskapsveckan 2024 är Röda Korset i Nynäshamn på plats utanför entrén till ICA Maxi. Intresset från allmänheten är stort och många stannar till för att prata om hur man förbereder sig på en kris.



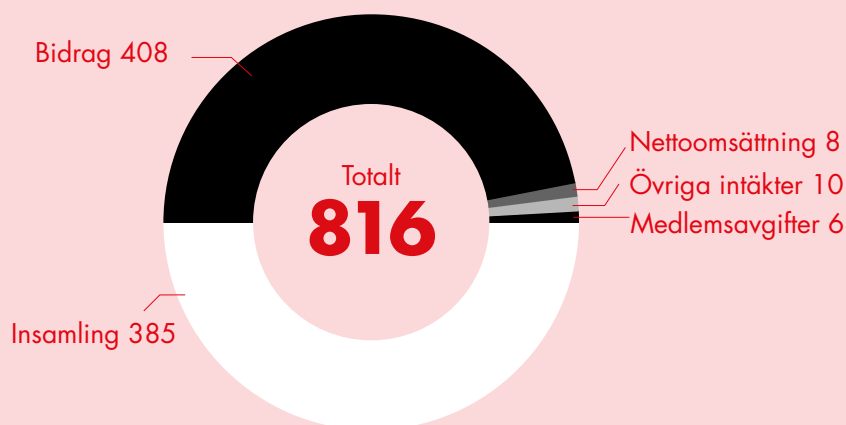
Oktober

Det är ett år sedan konflikten i Gaza förvärrades. Det råder en allvarlig humanitär kris. De medicinska behoven är stora. På fältsjukhuset i Rafah finns ett 60-tal vårdplatser. Här finns möjligheter till akut kirurgisk vård, förlossning- och mödravård och kapacitet för masskadehantering.

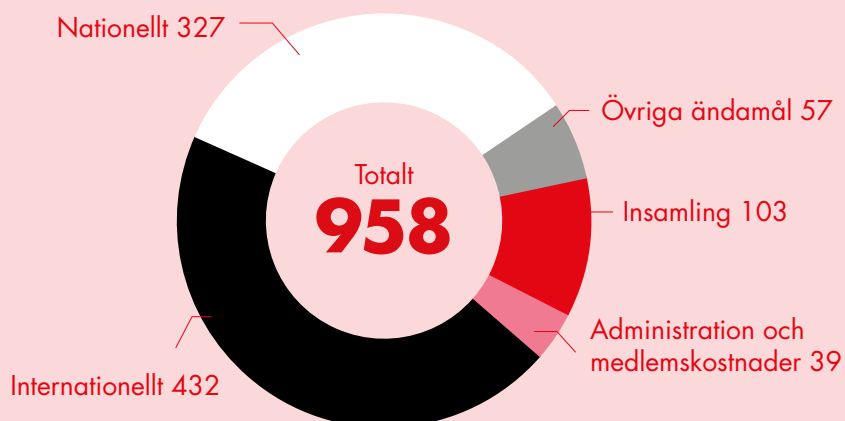
Röda Korset i siffror 2024

308lokalföreningar
i Sverige.**23 000**volontärer
i Sverige.**191**nationella
rödakorsföreningar
finns globalt.

Verksamhetsintäkter (mkr)



Kostnadsfördelning (mkr)





→ De humanitära behoven är enorma i Ukraina. Stöd ges till bland annat mobila hälsovårdsenheter. Här i byn Kurmany i Sumyområdet möter läkarteamet många som är glada för möjligheten till hälsoundersökningar. I Sverige hjälper vi människor som flytt från Ukraina genom bland annat Röda Korsets hus.



Så förändrar vi världen

V

varje år ger Röda Korset ut en effektrapport som berättar om vilken nytta vår organisation gör. Rapporten visar hur vårt arbete bidrar till förbättringar och förändringar för människor som utsätts för

humanitära katastrofer världen över.

Vårt arbete spänner över många områden och med stor geografisk spridning. Därför har vi i vår effektrapport valt att fördjupa oss i tre områden som representerar vårt arbete. Inom varje område beskriver vi våra mål och de effekter vi uppnår på kort och lång sikt. Vi beskriver även metod, resurser och lärdomar.

Vi är medlemmar i Giva Sverige, branschorganisationen för tryggt givande. Det betyder att du som givare kan vara trygg i att Röda Korset förvaltar din gåva på ett bra sätt. Vi tillämpar Givas etiska kvalitetskod för etisk insamling, intern kontroll och styrning, redovisning och effektrapportering. ●

Våra arbetsområden

→ Kris och katastrof

Röda Korset är världens största humanitära rörelse. Tack vare miljon-tals volontärer i hela världen kan vi snabbt vara på plats vid en kris eller katastrof för att hjälpa drabbade människor.

→ Hälsa och vård

Vi kämpar för rätten till en god och jämlik vård. Vi erbjuder vård och behandling, aktiviteter som främjar hälsa och välmående, samt ger psykosocialt stöd vid påfrestande händelser.

→ Folkrätt och skydd

Varje människa har rätt att söka skydd och varje barn har rätt att få leva med sin familj. Världen över arbetar vi för att återförena splittrade familjer, stötta människor på flykt, och se till att människors rättigheter i krig och fångenskap respekteras.

Vi är först på plats, alltid kvar.



En trygg plats för alla

→ Gunborg Morén, ordförande i nyöppnade Röda Korsets hus i Hedemora, ser att fler behöver hjälp idag för att klara vardagen: "Det är allt oftare unga familjer och ensamstående föräldrar som kommer till oss." Iryna Platonova från Ukraina har bott i Sverige i två år. Ett par gånger i veckan hämtar hon ut en matkasse till sig och sina tre barn.

I tuffa ekonomiska tider ökar behovet av stöd i vardagen, särskilt för redan utsatta människor runt om i Sverige. På Röda Korsets hus erbjuds mat, kläder, vila och gemenskap. Besökarna vittnar om livsavgörande stöd på både kort och lång sikt.

→ Volontärerna Peter Jansson, Andreas Eriksson, och ordförande Gunborg Morén förbereder matutdelning i Hedemora.



Under de senaste åren har utsattheten ökat i Sverige och under 2024 förvärrades situationen ytterligare. En strängare migrationslagstiftning och en mer restriktiv välfärd tillsammans med ökade matpriser och levnadskostnader slår hårt mot dem som redan lever på marginalen. Människor hamnar utanför det offentliga skyddsnätet och får inte längre sina grundläggande behov tillgodosedda.

För att möta det ökade behovet av olika slags stöd har Röda Korset etablerat flera Röda Korsets hus. Idag finns fem Röda Korsets hus i Sverige: Stockholm, Hedemora, Södertälje, Vänersborg och Malmö. Målgrupperna är flera – pensionärer, barnfamiljer och migranter.

230

Antalet volontärer i samtliga Röda Korsets hus 2024.

Våra mål

Målgruppen ska få materiellt bistånd utifrån sina behov, som mat, kläder, filter eller hygienartiklar. Målgruppen ska få tillgång till värme och vila. Vi ska ge tillgång till en trygg plats och social gemenskap.

→ Effekt på kort sikt

Fler får sina mest grundläggande behov tillgodosedda, känner sig tryggare, mer utvilade och känner en större social gemenskap.

→ Effekt på medellång sikt

Fler överlever, lider mindre och löper mindre risk för sjukdomar. Målgruppen känner en större värdighet och makt över sina liv. Målgruppen kan i högre grad hantera och påverka sin situation.

→ Effekt på lång sikt

Målgruppen får i högre grad sina rättigheter tillgodosedda och känner en större delaktighet i samhället.



→ De dagar pengarna räcker till bensin åker Robin Olin och Annelie Henningsson till Hedemora. "Tack vare matkassarna kan vi klara oss nögorlunda. Vi tycker om människorna som jobbar här; det är ingen som ifrågasätter en. Här har alla lika mycket värde."

Trygghet, mat och värme

På 600 platser i världen finns Humanitarian Service Points, som är ett beprövat koncept för att hjälpa människor som lever i utsatthet. Konceptet har tagits fram av den internationella rödakors- och rödahalvmånerörelsen och bygger på att erbjuda trygga platser där alla är välkomna. Här kan människor få hjälp med mat och förnödenheter och samtidigt erbjudas trygga mötesplatser för gemenskap med andra. I Sverige kallar vi våra Humanitarian Service Points för Röda Korsets hus.

Röda Korsets hus kan variera i storlek och verksamheterna matchar de behov och förutsättningar som finns i Röda Korsets lokala föreningar. Det är ett flexibelt koncept som kan skalas upp när det behövs, exempelvis vid en kris. Röda Korsets hus erbjuder också olika sociala och hälsofrämjande aktiviteter utifrån deltagarnas behov, önskemål och aktiva medverkan.

Tack vare Röda Korsets hus fick många sina mest grundläggande behov tillgodosedda under 2024. Besöken ökade med drygt 53 procent jämfört med föregående år och fler än tidigare tog del av matutdelning.

138%

fler tog del av matutdelning
jämfört med 2023
(från 17 600 till 41 900).



→ Tre dagar i veckan står matkassarna redo att delas ut. Då är det kö utanför Röda Korsets hus i centrala Hedemora.

Röda korsets hus	2024	2023	Ökning %
Antal besök totalt	50 800	33 300	53 %
Antal som tagit del av matutdelning	41 900	17 600	138 %
Andel som kom för mat %	82 %	53 %	56 %

Röda Korsets hus

Varje Röda Korsets hus är unikt och anpassar sig efter lokala behov. Här erbjuds trygga mötesplatser och gemenskap, där besökare kan få mat, kläder och annan hjälp.



Hedemora



Malmö



Stockholm



Södertälje



Vänersborg



14 300

besökare har fått kläder
via Röda Korsets hus.



41 900

deltagare har fått mat genom
utdelning av matkassar, soppkök,
presentkort med mera.



50 800

besökare (totalt).



3 150

har tagit del av språkundervisning
eller läxhjälp.



9 200

har deltagit i övrig
hälsofrämjande verksamhet.

Effekter

I EN ENKÄTSTUDIE med besökare visar svaren tydligt att Röda Korsets hus gör stor skillnad på både kort och lång sikt och att våra mål nås. Flera besökare vittnar om hur stödet har hjälpt dem att överleva.

- ”Röda Korsets hus har räddat mitt liv. De fanns när ingen annan fanns.”
- ”Jag har diabetes och hjärtfel. När jag inte kommer hit mår jag inte bra. Jag blir slö och matt.”

En majoritet uppger att de känner sig mycket trygga när de besöker Röda Korsets hus.

- ”Det är som en stor familj. Det betyder gemenskap och trygghet.”
- ”Här är det precis som hemma i mitt land. Röda Korset hjälper alla.”

Besökarna berättar att de kommer till en trygg plats där de blir mätta och varma och att de får bättre motståndskraft och kunnat bli mer delaktiga i andra delar av samhället.

- ”Det känns fint att kunna ge tillbaka det jag har fått här av Röda Korset. Nu har jag hus, barn och familj. Kan man inte svenska behöver man hjälp att förstå hur saker fungerar.”
- ”Jag mår bättre när jag kommer hit. Det skingrar tankarna och det hjälper mig att lära känna Sverige, den svenska kulturen, folket och språket.”

Utsattheten minskar då hjälpen som erbjuds blir en viktig hälsofaktor på olika sätt.

- ”Jag hade varit hungrig. Det var min läkare som hänvisade mig hit när jag inte hade pengar.”

PÅ FRÅGAN ”Varför kommer du till Röda Korsets hus?” svarar 70 av de 79 tillfrågade ”för att umgås med personal” och/eller ”för att umgås med andra besökare”. En stor majoritet uttrycker på olika sätt att det är en tillåtande och jämställd plats att mötas på.

74 AV 79 TILLFRÅGADE berättar att de upplever ett minskat lidande tack vare Röda Korsets hus – såväl under som mellan besöken. Större glädje, mindre ensamhet och bättre måtnadskänsla upplevs liksom förbättrad hälsa och mindre risk för sjukdom.

Resurser och kostnader

Under 2024 kostade verksamheten 11,8 miljoner kronor och finansierades av statliga bidrag och insamlade medel. Det totala antalet volontärer

var 230. Antalet volontärer skiljer sig åt mellan de olika husen beroende på deras olika målgrupper och aktiviteter. Till exempel har Röda Korsets hus i Malmö haft nattöppet under december 2023 till april 2024, vilket krävt fler volontärer.

Under 2024 ökade antalet besökare med cirka 50 procent men kostnaderna ökade bara med cirka 10 procent. En ökad kostnadseffektivitet är således tydlig.

Utvärdering och lärdomar

I intervjuer berättar besökarna om hur stor betydelse Röda Korsets hus har för deras liv – både på kort och lång sikt.

14 av de 79 tillfrågade uppger att de saknar bostad. Bostadslösa är en utsatt grupp med högre risk att dö i förtid¹⁾. För den gruppen gör Röda Korsets hus stor skillnad. Enkätsvaren påvisar att besökarna löper lägre risk att dö i förtid än bostadslösa som inte har tillgång till Röda Korsets hus.

Besökare berättar om hur Röda Korsets hus hjälper dem att bli mer delaktiga i samhället. Många kommer för att lära sig svenska, och de beskriver på olika sätt hur kunskaperna påverkar deras mående positivt. Erfarenheterna från Röda Korsets hus gör också att det blir lättare att ta kontakt med samhället på andra sätt.

Framöver kommer vi fortsätta stötta och inspirera till fler Röda Korsets hus på strategiska platser i Sverige. Vi kommer också utvärdera vår hjälp genom att fortsätta lyssna på besökarnas upplevelser. På så sätt kan vi utveckla aktiviteterna och säkerställa att besökarna får det stöd de behöver.

Så mäter vi

Vi samlar in data genom de lokalföreningar som har ett Röda Korsets hus. De rapporterar in antal besökare och statistik kring mat- och kläddutdelning, hälsofrämjande aktiviteter samt språkcafé och läxhjälp.

Dessutom har intervjuer med besökare genomförts i enkätform på husen i Vänersborg, Hedemora, Malmö och Södertälje för att fånga deras upplevelse av Röda Korsets hus och varför de kommer dit. Totalt har 79 personer besvarat enkäten som är uppdelad i kvantitativa och kvalitativa svar.

	Materiellt bistånd	Tak över huvudet	Social trygghet och gemenskap
Aktiviteter & prestationer	41 900 har tagit del av mat-utdelning, matkassar, presentkort. 14 300 har fått kläder.	3 000 har fått värme och vila. 1 250 har fått nattvila. 1 750 har fått dagvila.	50 800 har fått komma till en trygg och tillgänglig plats. 3 150 har tagit del av språkundervisning. 9 200 har deltagit i hälsofrämjande verksamhet som språkutbildning, läxhjälp, utflykter och sociala aktiviteter.
Effekt på kort sikt	Deltagare blir mätta och varma.	Deltagare får en trygg plats att vila på.	Deltagare har fått komma till en igenkännbar, trygg och tillgänglig plats.
Effekt på medellång sikt	• Deltagare överlever och löper mindre risk för sjukdom och lidande. • Deltagare känner ökad värdighet och att man är en rättighetsbärare. • Deltagare kan i högre grad hantera och påverka sin situation.		
Effekt på lång sikt	Målgruppen får i högre grad sina rättigheter tillgodosedda och högre grad av delaktighet i samhället.		



Råd vid oro och ångest

→ Röda Korsets webbplats för psykisk hälsa går att nå närsomhelst. Där finns information, tips och råd som kan hjälpa den som upplever oro och ångest.

I osäkra tider ökar den psykiska ohälsan och fler söker råd och hjälp. På Röda Korsets webbplats finns fakta om allt från att hantera oro och ångest till att prata med barn om svåra frågor. Det har bidragit till ökad förståelse för psykisk ohälsa och hur man kan påverka sitt eget mående.

Psykisk ohälsa drabbar många i vårt samhälle. Och i tider av osäkerhet ökar den psykiska ohälsan. Oro över våldsutvecklingen i Sverige, konflikter i omvärlden, klimatförändringar och naturkatastrofer drabbar många. Idag lever fler än tidigare i stor ekonomisk osäkerhet. För andra som flytt från krig och kriser är framtiden en stressfaktor, då de inte vet om de får stanna i Sverige eller flytta till sitt hemland, och de känner ofta oro för anhöriga som är kvar i konflikttrubbade områden.

Osäkerhet, oro och stress påverkar både vuxnas och barns psykiska hälsa och det är avgörande att det finns stöd och hjälp att få för att problemen inte ska förvärras.

Röda Korset har lång erfarenhet av att arbeta med att stärka människor, både i vardag och kris. Coronapandemin skapade nya behov i en tid då isolering blev nödvändigt, därför kompletterades fysiska möten med en webbplats för information 2020. På Röda Korsets webbplats finns lättillgänglig information i form av både text och filmer, som ger information och råd till den som behöver hjälp. Även den som ger stöd till andra, till exempel som anhörig eller som volontär för Röda Korset, hittar bra råd här. Prioriterade målgrupper är migranter, äldre och ofrivilligt ensamma, liksom de som lever i socioekonomiskt eftersatta områden och personer som upplevt svåra kriser av olika slag.



→ För att nå ut till fler och öka tillgängligheten finns delar av webbplatsen på flera språk: engelska, arabiska och ukrainska.

Våra mål

→ Effekt på kort sikt

Ökad förståelse för psykisk ohälsa och att det är vanligt.
Ökad kunskap om vad man kan göra själv för att må bättre.

→ Effekt på medellång sikt

Minskat stigma leder till minskad förnekelse om psykisk ohälsa, att våga prata om sitt mående och att söka hjälp.

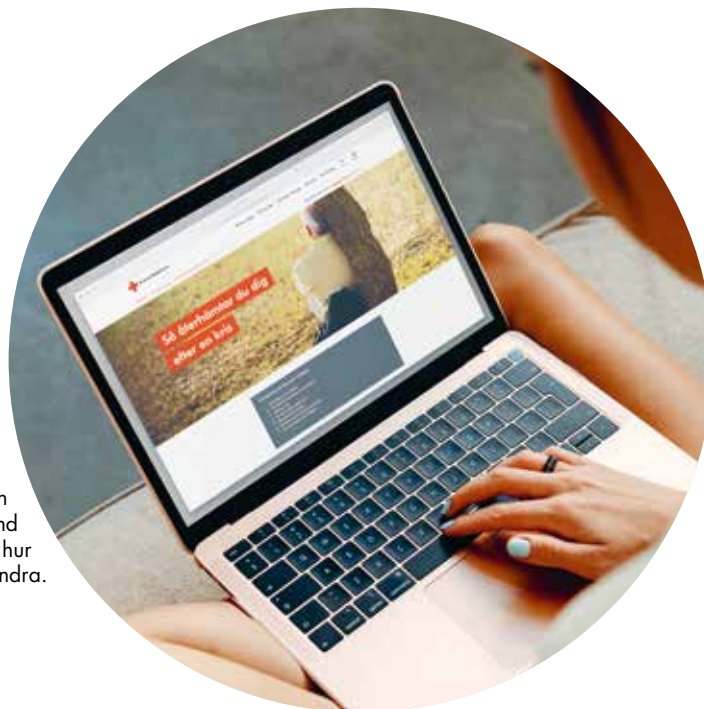
→ Effekt på lång sikt

Ökad motståndskraft mot psykisk ohälsa.

Långsiktig effekt

Genom att erbjuda information och råd får besökarna en känsla av kontroll över sin situation. Innehållet utvecklas tillsammans med stödsökande och experter och finns på flera språk. Webbssidorna om psykisk hälsa är också en central del av Röda Korsets krisberedskap. ●

→ Kriser som skapar oro och ångest kan drabba vem som helst – närsomhelst i livet. På webbplatsen för psykisk hälsa finns information om hur man kan ta hand om sig själv men också hur man kan hjälpa andra.

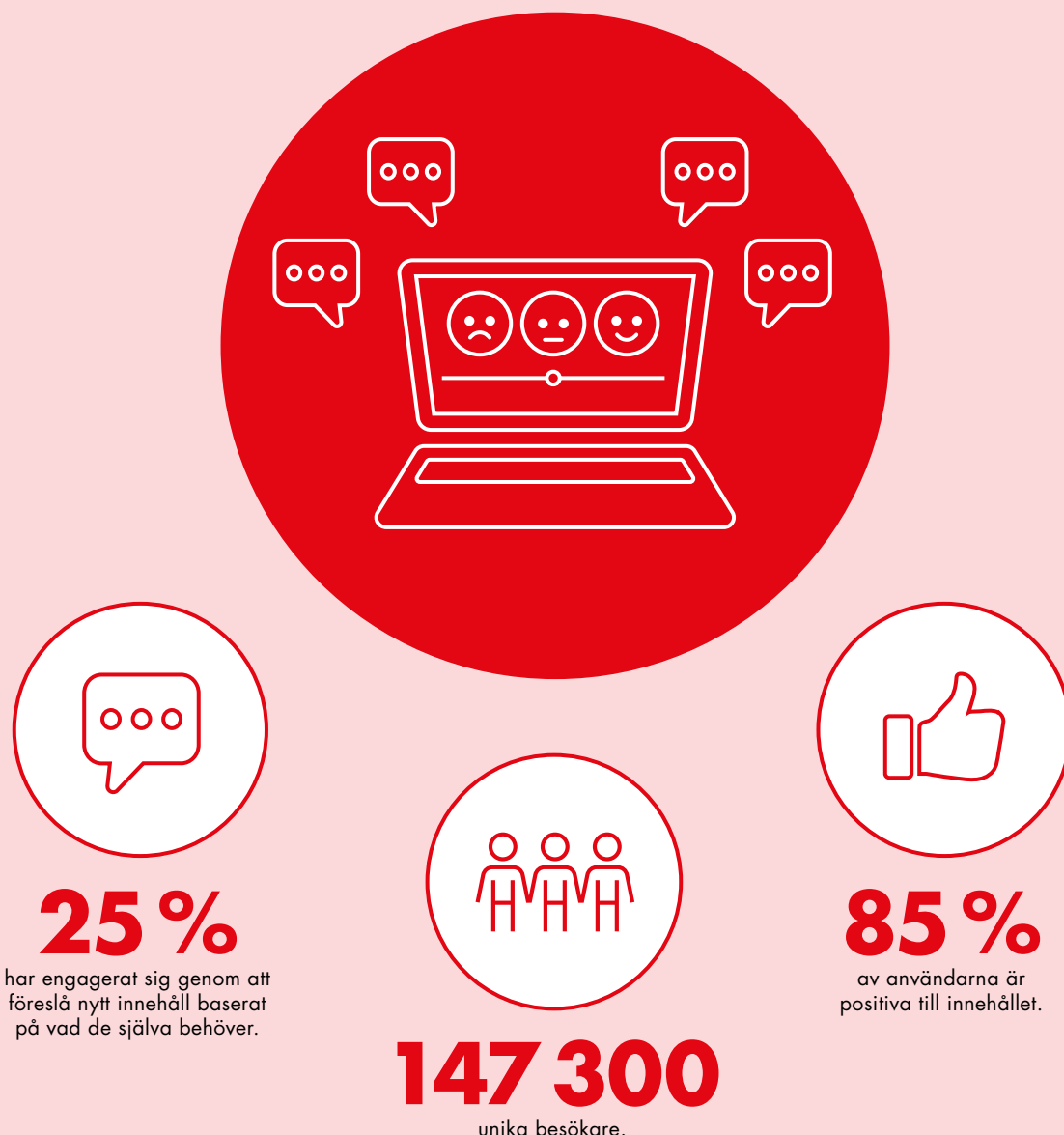


→ Den största delen av psykisk ohälsa har inte koppling till sjukdom utan till livshändelser och samhällsrelaterade problem. Informationen på webbplatsen för psykisk hälsa kan verka förebyggande och ge stöd för den i behov.



Webbplatsen för psykisk hälsa

Webbplatsen för psykisk hälsa erbjuder tips och råd som kan hjälpa den som upplever oro och ångest.



"Jag kände igen mig i mycket som står här. Det är ju inte helt vanligt att det pratas om sorg."

"Bra info, bra formulerat om detta svåra ämne, lagom mycket information också."

"Så mycket viktig material som också är gratis. En riktig samhällstjänst!"

Effekter

UNDER 2024 har drygt 147 000 besökare tagit del av innehållet på Röda Korsets webbplats för psykisk hälsa. Antalet besökare har legat på ungefär samma nivå sedan 2022 (under pandemin), en indikation på att innehållet är fortsatt relevant och möter behov inom psykisk hälsa. Sidan om ångest engagerade flest och var den tredje mest besökta sidan på hela rödakorset.se.

Delar av innehållet översattes till engelska, ukrainska och arabiska (24 artiklar och 44 filmer). Detta ger en positiv effekt på kort sikt genom att innehållet kan nå ut till fler inom Röda Korsets prioriterade målgrupper, även om inte allt material är tillgängligt på varje språk.

UNDER 2024 SKAPADES ett nytt tema om att förstå och hantera psykiska påfrestningar efter flykt. Detta efter behov som identifierats i våra stödverksamheter. En del av innehållet består av vittnesmålsfilmer om att vara ny i Sverige efter att ha flytt från Ukraina.

FILMERNÄ LYFTER FRAM hur dessa erfarenheter påverkar individen, även när de befinner sig i säkerhet i ett nytt land. Att hantera trauman i en främmande miljö, utan att kunna språket eller ha ett socialt nätverk, kan öka stressen och känslan av utsatthet. Genom att dela dessa vittnesmål hoppas vi skapa en djupare förståelse för de komplexa känslor och utmaningar som personer med dessa erfarenheter kan möta. Filmerna ger olika perspektiv på hur man kan hantera utmaningar och syftar till att skapa igenkänning hos besökaren. På kort sikt kan de öka känslan av begriplighet och hjälpa till att förstå den egna situationen. Genom att dela berättelser från personer med liknande upplevelser kan känslan av igenkänning öka, att inte vara ensam i sin upplevelse. På längre sikt kan filmerna bidra till en ökad känsla av att kunna hantera sin situation.

VI PUBLICERADE också filmer där våra fysioterapeuter presenterar verktyg för att arbeta med kroppskännedom för att lindra stress, spänningar och oro. Filmerna har blivit uppskattade och finns tillgängliga på flera språk – svenska, engelska, ukrainska och arabiska. Filmerna var ett steg i att utöka innehållet med övningar för att bredda kunskap om hur fysisk återhämtning har en positiv inverkan på den psykiska hälsan.

FORSKNING¹⁾ VISAR att KASAM, känsla av sammanhang – vilket innebär begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet – är viktiga faktorer för psykisk hälsa. När individer upplever att de

har kontroll, kan förstå sin omvärld och känner att deras upplevelser är meningsfulla, stärks förmågan att hantera svårigheter och minska stress. Med webbplatsen för psykisk hälsa fokuserar vi på att stärka dessa delar genom att erbjuda evidensbaserad information för att öka förståelsen för psykisk ohälsa och ge verktyg för att påverka sitt eget mående. På kort sikt leder våra insatser till ökad förståelse för psykisk ohälsa och på lång sikt till stärkt psykisk hälsa och ökad egenmakt bland besökarna.

Resurser och kostnader

Webbplatsen för psykisk hälsa kostade 2,3 miljoner kronor under 2024 och finansierades med hjälp av Folkhälsomyndigheten, Socialdepartementet, EU-bidrag och Coca-Cola Sverige.

Utvärdering och lärdomar

Webbplatsen för psykisk hälsa har potential att nå ut brett och informationen finns tillgänglig för alla, men fokus är stödsökande inom Röda Korsets prioriterade målgrupper. Utifrån deras behov avser vi fortsätta utveckla innehållet med relevant, lättförståelig och evidensbaserad information. Framöver kommer vi klarspråksanpassa sidorna för att göra dem än mer användarvänliga. De tre mest besökta sidorna – ångest, ensamhet och sorg – har gett oss information om vilka ämnen som besökarna har störst behov av.

I oktober lanserades delar av webbplatsen för psykisk hälsas innehåll på engelska, ukrainska och arabiska, som svar på en efterfrågan från organisationen. Trots detta har vi haft utmaningar med att effektivt nå ut. Vi kommer fortsätta att utvärdera och utveckla nya strategier för att öka räckvidden. Översättning av material har visat sig vara både tids- och resurskrävande, vilket gör att vi nu undersöker alternativa lösningar.

Vi har genomfört en sökordsoptimeringsanalys (SEO) på innehållet, vilket har gett oss insikter både om styrkor och förbättringsområden. Vi ska se över sidstrukturen och utveckla våra SEO-strategier för att fortsätta utveckla webbplatsen för psykisk hälsa med innehåll som är relevant för målgrupperna.

Så mäter vi

Vi får kvalitativ data genom ett analysverktyg som vi började använda 2024 liksom kvalitativ data genom enkätundersökningar. Resultatet ska följas upp årligen och en ny mätplan kommer att tas fram under 2025. Det kommer att ge oss data som kan ligga till grund för fortsatt utveckling och förbättring av plattformen.

Aktiviteter & prestationer

- Det nya temat "Efter flykten till Sverige" publiceras för att möta nya behov.
- Webbplatsen görs mer tillgänglig genom översättning av artiklar och filmer till engelska, ukrainska och arabiska (24 artiklar och 44 filmer), även om inte allt material är tillgängligt på varje språk.
- Nyproduktion av tre filmer med övningar för ökad kroppskännedom.
- Webbplatsen har **147 300** unika besökare.
- **85 %** anger att de är positiva till innehållet.

Effekt på kort sikt

- Ökad förståelse för psykisk ohälsa.
- Ökad kunskap om vad man kan göra själv för att må bättre.

Effekt på medellång sikt

Minskat stigma leder till minskad förnekelse om psykiska ohälsa, att våga prata om sitt mående och att söka hjälp.

Effekt på lång sikt

Ökad motståndskraft mot psykisk ohälsa.

→ Människor flyr från södra Libanon efter Israels markangrepp i oktober. Vid den libanesisk-syriska gränsen erbjuds människor på flykt akut medicinsk vård och psykosocialt stöd liksom basvaror som bröd, ost och kött.

För en friskare framtid

Efter 13 år av krig i Syrien är stora delar av sjukvården i spillror. En satsning på människors hälsa syftar till en friskare befolkning med ökad motståndskraft och möjlighet att ta plats i samhället.

→ Genom att informera om hälsa och att öka förståelsen för psykisk ohälsa stärks såväl människor som samhällen i Syrien, som i byn Handrat utanför Aleppo. Här håller Reema Jafo en informationsträff.



I slutet av 2024 skedde ett dramatiskt maktskifte i Syrien efter 13 år av krig. Framtiden är än så länge osviss för befolkningen som lever i ett krigshärjat samhälle där bland annat stora delar av sjukvården är obrukbar. En fjärdedel av sjukhusen och en tredjedel av primärvårdscentralerna går inte att använda. Det råder även stor brist på sjukvårdspersonal. Människor med diabetes, högt blodtryck och anemi kan inte få den vård de behöver, samtidigt som sjukdomar som kolera sprids när det är brist på rent vatten.

Psykisk ohälsa ökar

Den psykiska ohälsan ökar bland människor i alla åldrar. För barn som växt upp under kriget är situationen särskilt allvarlig. Över en fjärdedel av familjerna i Syrien rapporterar att deras barn under 18 år visar tecken på psykisk stress. Även vuxna påverkas; över 60 procent av befolkningen upplever psykisk ohälsa i familjen¹.



→ Volontären Samer Anis engagerar ungdomar med tankestimulerande spel vid servicecentret i Bustan Al Qasr i Aleppo.

Våra mål

→ Målgruppen ska få de mest akuta humanitära behoven tillgodosedda genom livräddande och livsuppehållande hjälp.

→ Effekt på kort sikt

Minskade omedelbara hälsorisker, inklusive psykosocial och psykisk ohälsa för kvinnor, flickor, män, pojkar och personer med funktionsvariationer.

→ Effekt på medellång sikt

Bättre livskvalitet och ökad produktivitet när stress och psykisk ohälsa minskar och de akuta och kroniska sjukdomarna blir färre.

Relationer, både inom familjen och i samhället, förbättras med ökat stöd och förståelse för psykisk hälsa.

→ Effekt på lång sikt

Förbättrad psykisk hälsa och minskad sjukdomsburda leder till ökad arbetsförmåga som i förlängningen ger ekonomisk stabilitet för såväl individer som samhällen.

¹ OCHA, Syrian Arab Republic: 2023 Humanitarian Needs Overview (December 2022), Syrian Arab Republic: 2023 Humanitarian Needs Overview (December 2022) [EN/AR] - Syrian Arab Republic | ReliefWeb



→ Genom lek möter volontären Zainab Zahia barn på flykt, som här vid ett center i Al-Shahba i Aleppo.

Så hjälper vi

I ett samarbete mellan Svenska Röda Korset och Syriska Röda Halvmånen ligger fokus på att förbättra vården till människor i sju av Syriens hårdast drabbade områden: Damaskus, Rural Damaskus, Aleppo, Hama, Homs, Dara'a och Deir Ez-Zor. Kriget har slagit hårt här och orsakat en kollaps av hälso- och sjukvårdssystemet, vilket försämrat människors hälsa. Särskilt tydligt syns det i försämrad psykisk hälsa och ökad undernäring. Samarbetet bygger på beprövade metoder och evidensbaserade insatser inom hälsa, psykisk hälsa och psykosocialt stöd². Vår lokala närvaro och vårt förtroende hos befolkningen stärker förutsättningarna för önskade resultat. ●

→ Vid syriska gränsen möter Ali Hindi, volontär inom katastrofhantering, familjer som anländer på flykt från Libanon. Här får människorna psykosocialt stöd, akut medicinsk vård och mat.



² **KBT:** David D, Cristea I, Hofmann SG. Why Cognitive Behavioral Therapy Is the Current Gold Standard of Psychotherapy. *Front Psychiatry*. 2018 Jan 29;9:4. doi: 10.3389/fpsy.2018.00004. PMID: 29434552; PMCID: PMC5797481. **TMO** och **NET:** Jongedijk RA. Narrative exposure therapy: an evidence-based treatment for multiple and complex trauma. *Eur J Psychotraumatol*. 2014 Dec 9;5:26522. doi: 10.3402/ejpt.v5.26522. PMID: 25511727; PMCID: PMC4265174. **Psykosocialt stöd:** <https://mhpsshub.org/resources/>

Förbättrad hälsa ger ökad livskvalitet

Röda Korsets insatser för primärvård och psykisk hälsa i Syrien gör att fler mår bättre och kan arbeta. Det leder till ekonomisk stabilitet som gynnar såväl människor som samhällen.

8 400

personer fick psykosocialt stöd.

85 000

personer fick tillgång till hälsovård.

88 %

är nöjda med vården.

2 800

personer fick tillgång till vård inom psykisk hälsa.

98 %

är nöjda med vården.



Finansiering av personal i **5** primärvårdskliniker.

Finansiering av personal i **6** kliniker för psykisk hälsa.

Syrien

Effekter

NÄR TILLGÅNGEN till sjukvård är starkt begränsad och behoven av förbättrad hälsa fortsätter att öka har projektet en avgörande betydelse för målgruppen. Genom att erbjuda kvalitativ primärvård och insatser kring psykisk ohälsa kan hälsoriskerna minskas och människor stärkas.

Inom primärvården genomfördes totalt 150 000 konsultationer med över 85 000 personer. Bland de tillfrågade säger 88 procent att de är nöjda med vårdens snabbhet, relevans och kvalitet. Vi ser fler bevis på att projektets effektivitet då vi under 2024 nådde fler personer än planerat inom ramen för vår budget och antalet konsultationer vi genomförde ökade jämfört med föregående år.

Över 14 000 konsultationer inom psykisk hälsa genomfördes med fler än 2 800 personer. Hela 98 procent av de tillfrågade är nöjda med relevansen och kvaliteten på vården. Även om antalet personer vi nått inom detta område är lägre än formulerat i målen, så motsvarar det totala antalet konsultationer nästan det uppsatta målet. Detta beror på att behandlingar inom psykiska insatser ofta kräver flera sessioner per person. Sociala och kulturella hinder för att söka vård finns kvar, men vi ser ändå en minskning av stigmat som omger psykisk ohälsa på många platser.

Resurser och kostnad

Projektet inom hälsa, psykisk hälsa och psykosocialt stöd är treårigt och löper mellan 2023–2025. Personal samt 110 volontärer är engagerade. Projektets budget ligger på 20 MSEK per år och finansieras med medel från Sida.

Utvärdering och lärdomar

För att säkerställa att projektet verkligen möter målgruppens behov mäter vi nöjdheten hos

besökare. Resultaten används för att förbättra och anpassa projektet för nästa år. Ett tydligt exempel är att tillgängligheten för personer med funktionsvariationer i vissa kliniker behöver förbättras, vilket framkom i utvärderingarna. Därför kommer tillgänglighetsbedömningar genomföras för alla primärvårdskliniker under det kommande projektåret för att identifiera vilka justeringar som behövs.

Vidare lärdomar inkluderar vikten av lokal förankring och flexibilitet i genomförandet. För att upprätthålla och förbättra resultaten planeras för fortsatt kapacitetsbyggande och en anpassning av aktiviteterna efter lokala behov. Ett exempel är fler utbildningar för personal inom psykisk hälsa och psykosocialt stöd, vilket stärker den lokala kapaciteten att hantera psykisk ohälsa.

Så mäter vi

Projektet följs upp och utvärderas enligt plan genom regelbundna besök på klinikerna, granskning av månads- och kvartalsrapporter, samordningsmöten och nöjdhetsundersökningar.

Datainsamlingen sker via Syriska Röda Halvmånens hälsosystem för primärvårdsklinikerna. Ur systemet genereras månadsrapporter med information om typer och mängder av tjänster som utförts samt antalet nådda personer. Kliniker för psykisk hälsa lämnar också månadsrapporter med information om antalet personer som fått stöd och vilka tjänster som tillhandahållits.

För att förbättra datainsamlingen och minska dubbelräkningen planeras en övergång till ett nytt hälsosystem. Det nya systemet förväntas ge mer tillförlitlig data och effektivare rapportering.

Aktiviteter & prestationer

Projektet innefattar kvinnor, män, flickor och pojkar, inklusive personer med funktionsvariationer.

- **85 000** personer fick tillgång till primärvårdstjänster som internmedicin – behandling och förebyggande av till exempelvis högt blodtryck och diabetes, gynekologi, barnmedicin, apotek, laboratorium och vaccinationer. (**153 500** konsultationer)
- **2 800** personer fick tillgång till tjänster inom psykisk hälsa som kostnadsfri psykologisk vård av psykolog, psykiatriker och talterapeut. (**14 200** konsultationer)
- **8 400** personer deltog i aktiviteter för psykosocialt stöd.

Effekt på kort sikt

Minskade omedelbara hälsorisker, inklusive psykosocial och psykisk ohälsa för kvinnor, flickor, män, pojkar och personer med funktionsvariationer.

Effekt på medellång sikt

Bättre livskvalitet och ökad produktivitet när stress och psykisk ohälsa minskar och de akuta och kroniska sjukdomarna blir färre. Relationer, både inom familjen och i samhället, förbättras med ökat stöd och förståelse för psykisk hälsa.

Effekt på lång sikt

Förbättrad psykisk hälsa och minskad sjukdomsburden leder till ökad arbetsförmåga som i förlängningen ger ekonomisk stabilitet för såväl individer som samhällen.



**Först på plats,
alltid kvar.**