



→ I byn Maaken har träd planterats för att skydda mot stormar och skyfall. Röda Korsets volontär Regina Jallah och Armel Komona från Svenska Röda Korset ser efter hur plantorna mår.

Effektrapport 2025.

Röda Korset i siffror 2025

286

lokalföreningar
i Sverige.

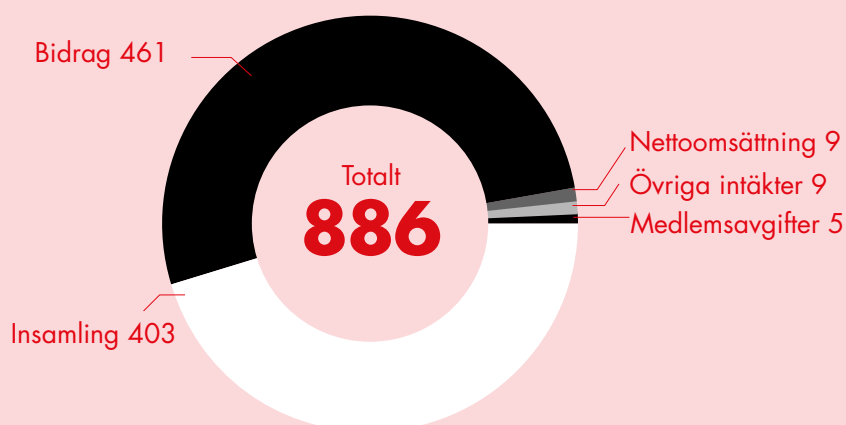
18 500

volontärer
i Sverige.

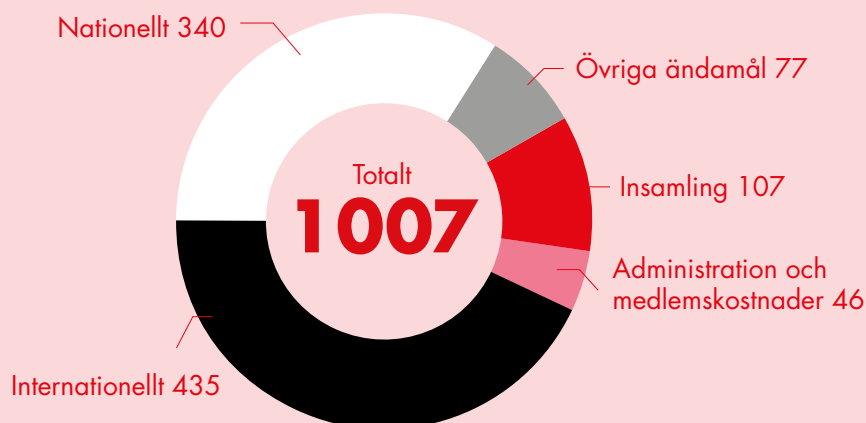
191

nationella
rödakorsföreningar
finns globalt.

Verksamhetsintäkter (mkr)



Kostnadsfördelning (mkr)





→ **ECUADOR:** Extremväder drabbar allt fler människor i världen till följd av klimatförändringarna. Röda Korset finns på plats överallt där katastrofer sker, som här i Imbabura i Ecuador efter en svår översvämning 2025.

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.

Innehåll

s.3
Innehåll

s.4
Detta är vi

s.5
Året som gick

Effektrapport

s.6
Inledning

s.8
Socialt hållbara
samhällen

s.14
Från kris till
framtidstro i Liberia

s.20
Stödguiden: hjälp
för psykisk hälsa

Svenska Röda Korset Effektrapport 2025

Projektledare: Malin Barnö **Redaktör:** Sofia Lundgren
Produktion: OTW **Omslagsfoto:** Tomas Årlemo
Foto: Ecuadorian Red Cross, Max Cavallari, Johan Bävman, ICRC / Sarah Davies, Tomas Årlemo, Ukrainian Red Cross, Aki Kolehmainen / Aksun Kuvapalvelu Oy, Mahmoud Omar – SRC555, Bernard van Dierendonck, Artem Podrez/Pexels, Cecilia Stahre, Mongolian Red Cross Society

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



→ Röda Korset har funnits ombord på räddningsfartyget Ocean Viking i Medelhavet sedan 2021, på det som kallas för världens dödligaste flyktväg. Här räddas 40 flyktingar från Sudan ur en överlastad gummibåt sommaren 2025.

Grundprinciperna hänger ihop

I vårt arbete utgår vi alltid från Humanitet, den princip som utgör drivkraften och själva hjärtat i Röda Korsets arbete. Humaniteten – att förhindra och lindra mänskligt lidande, var det än uppstår och vem det än drabbar – är själva kärnan i varför vi finns och styr varje insats vi gör.

För att kunna leva upp till detta i alla situationer måste vi konsekvent arbeta efter Opartiskhet. Det innebär att vi alltid ger stöd baserat på behov – och inget annat. Inga yttre faktorer ska påverka vilka vi hjälper eller hur vi prioriterar våra insatser.

För att detta ska vara möjligt behöver vi också upprätthålla Neutralitet. Genom att inte ta ställning i politiska, religiösa eller ideologiska konflikter skapar vi förtroende hos alla parter och får därigenom tillträde till människor i nöd, även där andra aktörer inte kan verka. Neutraliteten är inte ett uttryck för brist på engagemang – tvärtom är den ett aktivt val som gör det möjligt för oss att hjälpa där behoven är som störst.

Vår humanitet, opartiskhet och neutralitet förutsätter dessutom Självständighet – vi måste kunna fatta våra egna beslut utan påverkan från stater, organisationer eller andra intressen som kan stå i vägen för rent humanitärt arbete.

Vårt arbete bärs till stor del av människor som frivilligt ger av sin tid och kraft. Genom principen om Frivillighet kan vi vara lokalt förankrade, snabbt agerande och långsiktiga i vårt stöd. Det stärker vår närvaro i samhället och gör våra insatser vardagsnära och tillgängliga.

För att detta engagemang ska organiseras på ett tydligt och effektivt sätt håller vi fast vid Enhet. Det innebär att det i varje land bara finns en nationell rödakors- eller rödahalvmåneförening, öppen för alla som behöver stöd och vill bidra.

Samtidigt är vi en del av något större. Genom Universalitet är alla nationella föreningar inom den internationella rödakors- och rödahalvmånerörelsen jämbördiga och delar ansvar, resurser och uppdrag över gränserna.

Tillsammans bildar dessa sju principer vår gemensamma grund. De anger inte bara vad vi står för, utan möjliggör också att vi varje dag kan nå människor i utsatthet – alltid med humaniteten som kompass och neutraliteten som skydd.

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.



Vår strategi: ett medmänskligt Sverige i en hållbar värld

Svenska Röda Korsets strategiska vision fram till 2030 är att jobba för ett medmänskligt Sverige i en hållbar värld. Våra två strategiska mål är:

- Vi är en humanitär kraft som stärker människor och samhällen.
- Vi agerar snabbt vid kris – lokalt, nationellt och internationellt

Strategin hjälper oss att prioritera och utvecklas och ska göra skillnad i Sverige och världen. Strategin lyfter fram sex fokusområden där vi ska kraftsamla tillsammans; mångfald och inkludering, humanitära konsekvenser av klimatförändringarna, fler engagerade, samarbeten som gör oss starka, aktivt opinions- och påverkansarbete samt innovation och digitalisering. Genom strategin ska vi nå fler och fortsätta vara relevanta.

18 500

volontärer.

167 000

engagerade medlemmar, månadsgivare och förtroendevalda.

→ Värmestugan i Malmö erbjuder en trygg och varm plats under nattens timmar för vuxna som är hemlösa. Här kan de få varm mat och dryck, vila och stöd från personal och volontärer som Karoline Akerjordet.

Vårt uppdrag

Att förhindra och lindra mänskligt lidande, skydda liv och hälsa och säkerställa respekten för varje människas värdighet. Svenska Röda Korset har även en stödjande roll gentemot staten särskilt inom det humanitära området.

Vår organisation

Svenska Röda Korset är en allmännyttig ideell medlemsförening som grundades 1865.

Idag är vi Sveriges största humanitära rörelse med 77 900 medlemmar och 92 500 månadsgivare. Vi har omkring 18 500 volontärer i 286 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.

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.

Året som gick

2025 blev ännu ett år som påminde oss om den sköra linjen mellan trygghet och utsatthet. Röda Korsets roll blir allt viktigare i en värld präglad av kriser, krig och katastrofer.



→ **LIBERIA:** Melvin visar hur man tvättar händerna med hjälp av ett bamburör som samlar upp regnvatten. Bra hygien, som försvårar att sjukdomar sprids, är ett viktigt område för Svenska Röda Korsets samarbete med Röda Korset i Liberia.

VI FORTSATTE vara en stark aktör för att rädda liv i konflikter, för klimatkrisens utsatta och för ett samhälle här i Sverige där ingen ska gå hungrig eller vara ensam.

Efter drygt två år av fruktansvärt lidande för civilbefolkningen i Gaza finns försiktigt hopp om framtiden. De överlevande i gisslan och tillfångatagna har äntligen fått återförenas med sina familjer. Samtidigt ligger Gaza i ruiner och människor lider brist på allt. Vi stöttar Palestinska Röda Halvmånen som är på plats och med sina volontärer bidrar med bland annat vård, ambulanstransporter, mat, vatten och någonsans att sova.

I Ukraina går kriget snart in på sitt femte år. Ukrainska Röda Korset är en av få organisationer som är på plats i hela landet för att hjälpa där ingen annan kan. Svenska Röda Korset stöttar dem och har egna medarbetare på plats. Trots strider och förstörd infrastruktur gör volontä-

erna livsviktiga insatser varje dag under tuffa förhållanden, ofta med risk för sina egna liv. De hjälper människor att evakueras och ger första hjälpen och det finns mobila vårdteam som besöker äldre som behöver hjälp.

2025 blev ett år då klimatförändringarnas konsekvenser blev ännu mer påtagliga. Allt fler människor tvingas hantera torka, översvämningar, intensiva stormar och förstörda försörjningsmöjligheter. Vi förstärkte vårt arbete för att möta klimatkrisens humanitära konsekvenser – både i direkt stöd och genom påverkansarbete.

I Mocambique fortsatte vi våra långsiktiga insatser för att stärka lokal motståndskraft mot återkommande naturkatastrofer. Genom att utbilda människor i katastrofberedskap, förbättra varningssystem och stötta återuppbyggnad efter översvämningar bidrar vi till tryggare och stabila samhällen.

I Sudan är klimatpåverkan djupt sammanflätad



→ **GAZA:** Idag har Suha deltagit i ansiktsmålning – andra morgnar kan det vara dans eller rita med krita. Barn får särskilt fokus på vårt fältsjukhus, för att ge en stunds paus från oro och rädsla och stärka den psykiska hälsan. Både patienter och anhöriga är välkomna till barnaktiviteterna.



→ **STOCKHOLM:** Volontären Tindra Rajala var snabbt på plats för att ge krisstöd till människor i behov, efter en tragisk bussolycka i Stockholm i november 2025.

med den pågående konflikten. Under året har vi stöttat Sudans Röda Halvmåne vars insatser fokuserat på att säkra tillgången till rent vatten, stärka lokala vårdstrukturer, hantera undernäring och stödja internflyktingar. Genom volontärerna når hjälpen fram trots svåra säkerhetsförhållanden.

Vi stöttade Röda Korset i Liberia i deras arbete med att stärka lokalsamhällens möjligheter att hantera klimatrelaterade kriser, bland annat genom att förbättra tillgången till vatten och stödja mer hållbara sätt att försörja sig.

I ett klimatupprop uppmärksammade vi de allt mer akuta konsekvenserna av klimatförändringarna. Vi riktade oss till Sveriges politiker och uppmanade dem att föra en politik som gör att vi når klimatmålen, satsa mer på beredskap och klimatanpassning samt att bidra till internationell finansiering för att hjälpa de hårdast drabbade.

I Sverige har utsattheten ökat under 2025.

→ **BREDÄNG:** 200 matkassar delas ut varje vecka på Röda Korsets hus i Bredäng, Stockholm. Volkan Erbayrahtar och Mokhammad Khallal är några av volontärerna som hjälper till.



→ **UKRAINA:** När hus attackeras och förstörs i Ukraina är Röda Korsets volontärer snabbt på plats. De söker efter överlevande och hjälper människor som skadas och blir hemlösa.

Allt fler vänder sig till oss för stöd med grundläggande behov som mat och kläder, men också för gemenskap och trygghet. För att möta de växande behoven delar vi ut mat och presentkort till mat i omkring 86 kommuner. Våra Röda Korsets hus, där vi erbjuder besökare mat, värme, tvätt, kläder, språkundervisning och vård, växte i antal från fem till sex när Röda Korsets hus i Halmstad öppnades. När samhällets resurser inte räcker till finns vi där för att ge stöd i det akuta. Samtidigt arbetar vi för att få beslutsfattare att agera så att färre människor hamnar i utsatthet. Vår rapport Humanitärt bokslut 2025, som visar det humanitära läget i landet, är en del av detta.

Vi agerar även när akuta och oförutsedda kriser sker i Sverige. Krisinsatser gjordes till exempel vid en skolskjutning i Örebro samt vid den allvarliga bussolyckan i Stockholm. Våra volontärer fanns snabbt på plats för att ge krisstöd för drabbade och chockade människor. Utbyggnaden av vårt krisarbete fortsatte under 2025 och kommer fortsätta utvecklas åren framöver. Svenska Röda Korset genomförde under 2025 vår Riksstämman. Riksstämman är ett möte där hundratals medlemmar samlas för att diskutera och fatta viktiga beslut som påverkar hela Svenska Röda Korset. Ett stort och viktigt forum för vår föreningsdemokrati och för oss som medlemsstyrd organisation. ●

→ **KENYA:** Med hjälp av kontantstöd från Röda Korset har Hawa Yussuf och hennes man kunnat köpa getter och bygga ett mer hållbart hus efter att ha drabbats av svåra översvämningar.



→ **SUDAN:** Volontärer lastar av mat och förnödenheter i ett flyktingläger utanför Atbara.



Så förändrar vi världen

→ Inna Naumova och hennes dotter Nicole har flytt från bombningarna i Zaporizjzja i Ukraina och bor nu i Terebovlja, där de får ekonomiskt stöd, säkrare boende och psykosocialt stöd från Röda Korset. Mjukisankan Zypik har följt med från Zaporizjzja.

Varje dag arbetar Röda Korset för att minska lidande och stärka människors möjligheter att klara och återhämta sig från humanitära kriser runt om i världen. Insatserna bidrar till både akuta förbättringar och långsiktiga förändringar för människor i utsatta situationer.

I vår effektrapport visar vi hur våra insatser gör skillnad. Eftersom vår verksamhet spänner över många områden och geografier har vi valt att fördjupa oss i tre områden som speglar

bredden i vårt arbete. De områden vi valt i år är – satsningen på att stärka lokalsamhällen i

Liberia, vår digitala plattform Stödguiden och hur vi arbetar för socialt hållbara samhällen på olika håll i Sverige. Vi beskriver våra mål, vilka effekter vi uppnår på kort och lång sikt, hur vi arbetar och vilka lärdomar vi tar med oss vidare. ●

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 återföreina splittrade familjer, stötta människor på flykt, och se till att människors rättigheter i krig och fångenskap respekteras.

The image shows two women wearing hijabs sitting at a table. The woman on the left is wearing a blue hijab and glasses, smiling. The woman on the right is wearing a black hijab and a dark jacket over a patterned sweater, also smiling. In the background, there is a bulletin board with several posters. One prominent poster features a Red Cross logo and the text "Vi är där när det behövs. Är du med?". Another poster has a "WiFi" logo. The table in front of them is covered with papers and documents.

Socialt hållbara samhällen

→ Nahyma Yusseff, som är anställd på Röda Korset i Växjö ger stöd till en boende i området, tillsammans med Halima som är språkstöd.



→ "Vi skapar en levande samlingspunkt tillsammans med dem som bor här där alla känner sig välkomna och trygga", säger Ilham Abdalla från Röda Korset i Växjö.

Ojämlika livsvillkor påverkar hälsa, trygghet och delaktighet i många bostadsområden i Sverige. I programmet för socialt hållbara samhällen arbetar Röda Korset tillsammans med boende och lokala aktörer för en tryggare vardag.

Fler än hälften av Sveriges kommuner har bostadsområden som präglas av socioekonomiska utmaningar. Segregation leder till att individer får olika uppväxt- och levnadsvillkor beroende på var de bor. Särskilt för barn och unga har närmiljön stor betydelse och påverkar deras framtida livschanser. Sammanlagt bor 1,4 miljoner av befolkningen i områden med socioekonomiska utmaningar, varav drygt en halv miljon i områden med stora socioekonomiska utmaningar¹.

Lokala behov styr

Vårt arbete med socialt hållbara samhällen är områdesbaserat och bedrivs i bostadsområden med socioekonomiska utmaningar. Tillsammans med boende, kommuner, lokala föreningar och näringsliv utvecklar vi ett långsiktigt arbete med fokus på hälsa, trygghet, rättigheter och grundläggande behov samt lokal krisberedskap. Vi utgår alltid från identifierade lokala behov och förutsättningar, vilket innebär att arbetet kan se olika ut på olika platser. Allt arbete har samma mål – förbättrade livsvillkor och hälsa.

Skillnader i hälsa mellan olika bostadsområden är stora och därför är våra hälsofrämjande verksamheter särskilt viktiga. Det kan vara samlingsgrupper, språkcaféer eller kunskapshöjande dialogforum eller verksamheter som bidrar till fysisk aktivitet, som promenadgrupper och cykelskolor.

Att känna till sina rättigheter, navigera i samhället och få tillgång till rätt stöd är utmanande för många och detta bidrar till ökad utsatthet. Social- och samhällsrådgivning är därför en viktig och ökande verksamhet. Våra trygghetsskapande insatser bidrar till ökad känsla av sammanhållning och tillit i området och sker ofta utomhus, som gårdsfester eller regelbundna trygghetsvandringar. Bred samverkan är ofta en nyckel vid dessa insatser. Tillgången till öppna mötesplatser i bostadsområden är också en viktig förutsättning för vårt arbete. Det kan vara Röda Korsets egen lokal eller en som delas med andra aktörer.

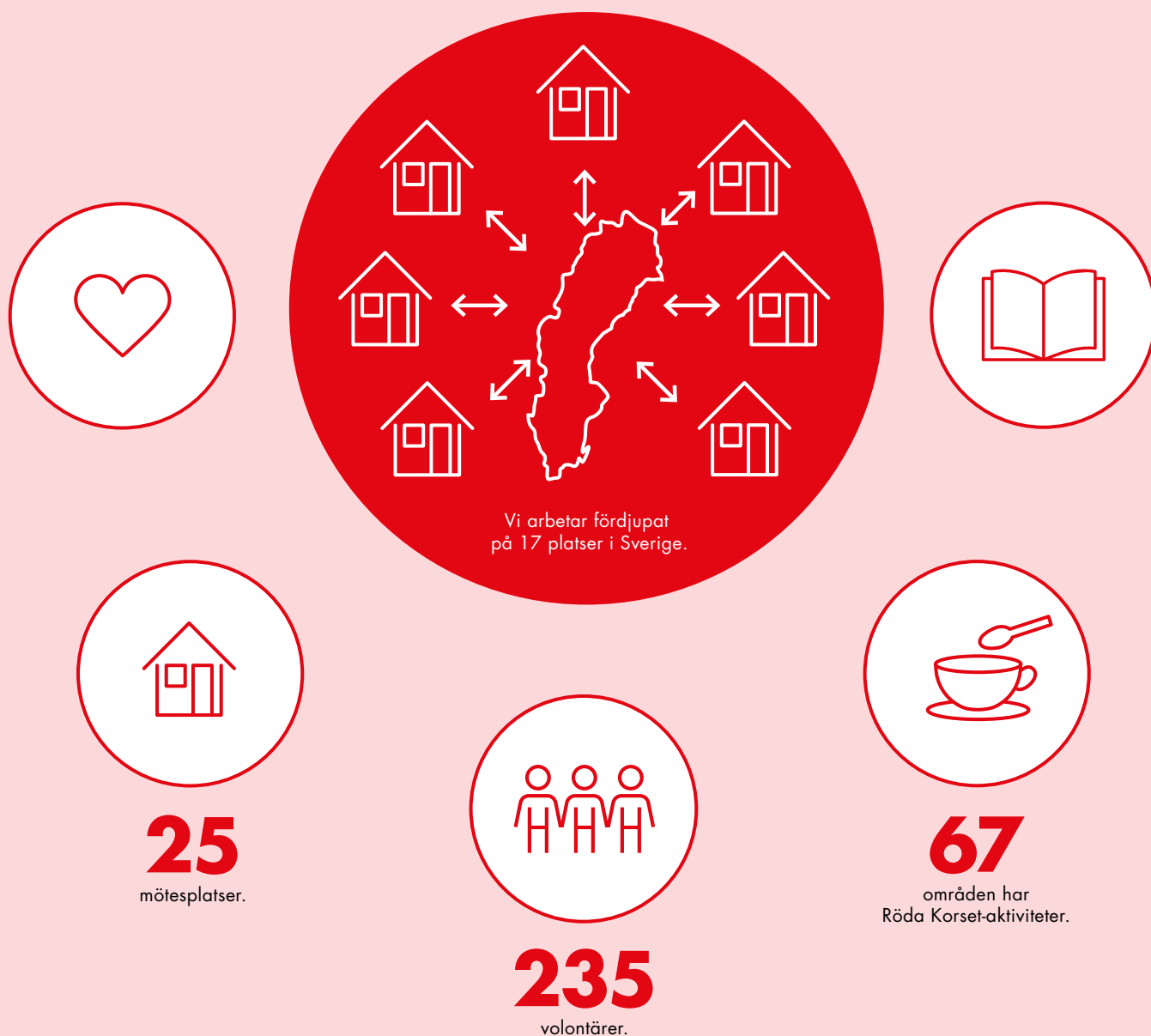
I Hovsjö, Södertälje har unga vuxna själva tagit initiativ till gruppssamtal efter en längre period av återkommande våldsdåd. Här blev Röda Korsets mötesplats ett tryggt rum där en metod för kamratstöd kunde utvecklas. I Araby, Växjö har Röda Korset kombinerat samhällsrådgivning och hälsofrämjande verksamheter på en ny mötesplats i långsiktig samverkan med kommunen. I områden som Bergsjön, Fisksätra och Brandkärr håller vi på att etablera nya mötesplatser där verksamhet ska utformas tillsammans med de som bor på platsen. ●

Vårt mål

→ Att förbättra livsvillkor och hälsa i socioekonomiskt eftersatta områden.

¹ Polismyndighetens rapport "Lägesbild över utsatta områden".

Så jobbar vi för socialt hållbara samhällen



"Att aktiviteter utgår från oss som bor här gör att fler blir engagerade."

"Jag hoppas att kunna träna mer och lära mig simma helt!!!"

"Det bästa är att jag har fått HLR-utbildning."

Effekter

UNDER ÅRET GENOMFÖRDES en pilotstudie för att mäta effekterna av vårt områdesbaserade arbete i socioekonomiskt eftersatta områden. Mätningen genomfördes på två platser, Perstorp och Bergsjön i Göteborg, med fokus på tre centrala teman: hälsa, trygghet och egenmakt. Målet med piloten var att testa och vidareutveckla vår metod för effektmätning, dra lärdomar och skapa en grund för att skala upp arbetet till fler områden.

EFFEKTMÄTNINGEN HAR utgått från vårt övergripande program mål – att förbättra livsvillkor och hälsa – och har gett oss både värdefulla insikter och konkreta verktyg för att följa upp våra mål. Genom att använda en digital självskattningsenkät tillsammans med intervjuer och boendedialoger har vi samlat in både kvantitativa och kvalitativa data. Respektive mätillfälle inleddes med ett förberedande möte där processen förankras, boende har möjlighet att ställa frågor och där syfte och mål diskuteras. Efter att mätningen genomförts har återkoppling skett där boende ges möjlighet att kommentera resultatet, ställa frågor och reflektera över gemensamma slutsatser. De boende har genom hela processen haft möjlighet att själva beskriva hur insatserna har påverkat deras vardag, vilket inte bara fungerar som återkoppling till Röda Korset utan ger också en djupare förståelse för deras upplevelser. Här är några av deras röster:

- ”Att aktiviteter utgår från oss som bor här gör att fler blir engagerade.”
- ”Folk känner sig sedda i arbetet.”
- ”Det bästa är att jag har fått HLR-utbildning.”
- ”Det är så bra för att vi träffar nya människor.”
- ”Jag hoppas att kunna träna mer och lära mig samma helt!!!”

EN ANNAN POSITIV EFFEKT som vi fått återkoppling på är att själva mätningen har ökat tilliten till Röda Korset. Många har upplevt att de blivit lyssnade på och tagna på allvar. Denna tillit är särskilt viktig för vårt fortsatta arbete med effektmätning, eftersom personer från socioekonomiskt eftersatta områden, nyanlända och flyktingar generellt svarar på enkäter i lägre utsträckning än befolkningen i stort¹.

VÅRT OMRÅDESBASERADE ARBETSSÄTT, som bygger på långsiktig närvaro, boendes delaktighet och samverkan med lokala aktörer för att skapa långsiktiga positiva effekter ligger i linje med aktuell kunskap inom området. I Folkhälsomyndighetens folkhälsopolitiska ramverk

betonas delaktighet, tillit och socialt hållbara och trygga bostadsområden som centrala för att förbättra människors hälsa och livsvillkor². Genom våra insatser som trygghetsvandringar, social- och samhällsrådgivning och öppna mötesplatser skapas trygga och hälsofrämjande miljöer som stärker både psykisk och fysisk hälsa i de delar av befolkningen med störst hälsobehov och bidrar därför till att minska hälsoklyftorna.

I ”THE SHORT GUIDE to Community Development” (Gilchrist, Taylor, 2022) framhålls vikten av att bygga starka sociala nätverk och främja lokal delaktighet för att uppnå hållbar samhällsutveckling. Gilchrist betonar särskilt hur långsiktig närvaro och lokal samverkan stärker både social sammanhållning och motståndskraft på platser med stora socioekonomiska utmaningar. Detta stödjer att Röda Korsets arbetssätt är en effektiv metod för att möta komplexa behov och skapa långsiktiga positiva effekter.

Utvärdering och lärdomar

Pilotstudien visar att boendeinvolvering är avgörande för att bygga tillit och säkerställa att insatser upplevs som relevanta och ger effekt. Mötesplatser och fysisk närvaro över tid spelar en central roll, både i vardagen och vid kriser, för att stärka lokalsamhället. Våra erfarenheter bekräftar också att ett områdes förutsättningar före en allvarlig händelse, samt samhällets agerande under och efter, påverkar hur väl individer och lokalsamhället kan återhämta sig.

EN VIKTIG LÄRDOM från året är att hälsofrämjande insatser, som cykelskolor eller samtalsgrupper, blir mer effektiva när de kombineras med påverkansarbete och samverkan med lokala aktörer. Denna kombination skapar bättre förutsättningar för att möta hälsobehov på både individ- och samhällsnivå. Samtidigt identifierades behovet av att vidareutveckla arbetet med datainsamling och uppföljning för att kunna följa förändringar över tid och jämföra resultat mellan olika områden. Särskilt viktigt är det att förbättra metoderna för att fånga förändringar inom hälsa.

Så möter vi

En kontinuerlig dialog och återkoppling med vår målgrupp under hela mätprocessen bidrar inte bara till att vi bättre förstår deras behov och kan anpassa våra insatser, utan det stärker också tilliten till oss som organisation. För grupper som ofta är svåra för det offentliga Sverige att nå är denna tillit en effekt i sig – en grundläggande förutsättning för att skapa långsiktiga och meningsfulla förändringar. Genom att aktivt lyssna och återkoppla visar vi respekt och engagemang, vilket bygger broar och främjar förtroende.

Pilotstudien har lagt grunden för framtida utveckling och effektmätning. Resultaten används nu för att anpassa och förbättra våra insatser, med målet att skapa hållbara och långsiktiga förändringar för individer och lokalsamhällen. På längre sikt bidrar detta arbete till att bygga motståndskraftiga samhällen som bättre klarar av både vardagens utmaningar och kriser.

METODEN VIDAREUTVECKLAS under kommande år för att möjliggöra jämförelser mellan fler områden och för att skala upp arbetet nationellt. Insamlade data används också som underlag i Röda Korsets påverkansarbete för att belysa strukturella utmaningar och för att stärka långsiktiga lösningar tillsammans med kommuner och andra aktörer.

¹ Att nå socialt utsatta grupper | SOM-institutet, Göteborgs universitet

² Folkhälsopolitikens målområden. Målområde 7: Kontroll, inflytande och delaktighet. Folkhälsopolitikens målområden. Målområde 5: Boende och närmiljö

	Övergripande	Trygghet	Hälsa
Aktiviteter och prestationer	17 olika områden där 235 volontärer engagerar sig i 25 olika mötesplatser.	Boende i socioekonomiskt eftersatta områden har varit medskapare och deltagit i trygghetsstärkande och trygghetsskapande aktiviteter där social oro möts. Aktiviteterna genomförs i både vardag och kris.	Hälsofrämjande aktiviteter genomförs tillsammans med boende i socioekonomiskt eftersatta områden. De boende deltar aktivt i och är medskapande i aktiviteterna. 
Effekt på kort sikt	Boende deltar aktivt i det områdesbaserade arbetet.	Boende i socioekonomiskt eftersatta områden upplever en ökad känsla av sammanhållning och tillit till lokalsamhället.	Boende i eftersatta områden är mer aktiva i sin vardag. 
Effekt på medellång sikt	Boende i socioekonomiskt eftersatta områden har ökad förmåga att gemensamt lösa problem som uppkommer i lokalsamhället och upplever ökat fysiskt och psykiskt välmående.		
Effekt på lång sikt	• Livsvillkor och hälsa har förbättrats i socioekonomiskt eftersatta områden. • De boende i socioekonomiskt eftersatta områden upplever ökad trygghet, ökad egenmakt och löper mindre risk för ohälsa.		



Från kris till framtidstro i Liberia

→ Richard The äter ris och palmgryta hemma i familjens kök i byn Podroken. Richard berättar att han är friskare nu efter att Röda Korset utbildat om vikten av handvätt och hygien.

Klimatkrisen slår hårt i Liberia. Grödor torkar bort och marken översvämmas, hungern ökar och hälsan äventyras. Tack vare Röda Korsets satsning i 45 byar har situationen förbättrats.

Liberia står inför stora utmaningar som påverkar både människors vardag och framtid. Hälften av landets invånare lever under fattigdomsgränsen, vilket gör dem extra utsatta när kriser slår till. Klimatförändringar förvärrar situationen med översvämningar, stigande havsnivåer och extrema regn, vilket skadar jordbruk, förstör hem och hotar människors hälsa. Sjukdomar som malaria, kolera och diarré sprids lätt när det inte finns fungerande infrastruktur för vatten och avlopp. Barnadödligheten är 53 per 1 000 födda – att jämföra med 2 per 1 000 i Sverige. Medellivslängden är 62 år.

Sydöstra Liberia och då särskilt regionerna Sinoe, Grand Kru och River Gee, är bland de hårdast drabbade. Här är klimatförändringarnas effekter påtagliga när kraftiga regn bidrar till översvämningar och erosion och stigande havsnivåer gör att mark försvinner längs kusterna. Grand Kru har stora problem med matförsörjning, i Sinoe saknas rent vatten och sanitet, och River Gee är extra utsatt för extremväder. Sam-

tidigt är dessa områden eftersatta och saknar resurser för att hantera utmaningarna. Kvinnor, barn och personer med funktionsnedsättningar är ofta de som drabbas hårdast, eftersom de har minst möjlighet att påverka beslut eller få tillgång till hjälp.

Utbildning och krisberedskap kan rädda liv

Röda Korsets satsning Green, Inclusive and Resilient Liberian Communities (GIRL), som pågick 2023 till 2025, satte fokus på människors hälsa, livskvalitet och motståndskraft i 45 byar i sydöstra Liberia.

I början av projektet identifierade byborna sina behov och tog fram handlingsplaner för att lösa dem, vilket skapade både engagemang och långsiktiga lösningar. Totalt har projektet engagerat och nått cirka 17 000 människor, varav över 2 000 av dessa har varit by-volontärer från Röda Korset. Med stöd av projektet organiserade sig byborna i olika grupper för att driva arbe-

2340

volontärer är engagerade i arbetet för starkare lokalsamhällen.

→ Bybor och rödakorsvolontärer, som Linda B. The och Oretha Dweh, går böjda över små chiliplantor för att rensa bort vissna blad. "Vi odlar tillsammans nu och många olika grödor."





→ Regina Jallah och George P Dweh är volontärer för Röda Korset i byn Maaken där nya träd planterats för att skydda byn mot stormar och skyfall. Här inspekterar de plantorna tillsammans med Armel Komena från Svenska Röda Korset.

tet framåt. Jordbruksgrupper, mammaklubbar, skolklubbar, vattenkommittéer och krisberedskapsgrupper bildades i alla byar. Tillsammans med Röda Korset har byborna byggt latriner, reparerat vattenpumpar och fått utbildning i klimatanpassat jordbruk. Gemensamma odlingsfält för blandjordbruk har anlagts, och värmetåliga grödor samt verktyg har delats ut för att underlätta odlingen.

Genom mammaklubbarna har kunskap om hälsa och hygien spridits. Utbildning i krisberedskap har också genomförts, och idag finns varningssystem på plats i alla byar för att snabbt kunna informera de boende vid en kris.

Lokalt ägandeskap nyckel till framgång

Vardagen för människorna i de 45 byarna har markant förbättrats genom projektet. Latriner och rent vatten har minskat risken för sjukdomar och de nyanlagda odlingsfälten har gett fler familjer möjlighet att få mat på bordet, trots klimatförändringarnas effekter.

De lokala varningssystemen och krisberedskapsgrupperna har gjort byarna bättre rustade inför framtida katastrofer.

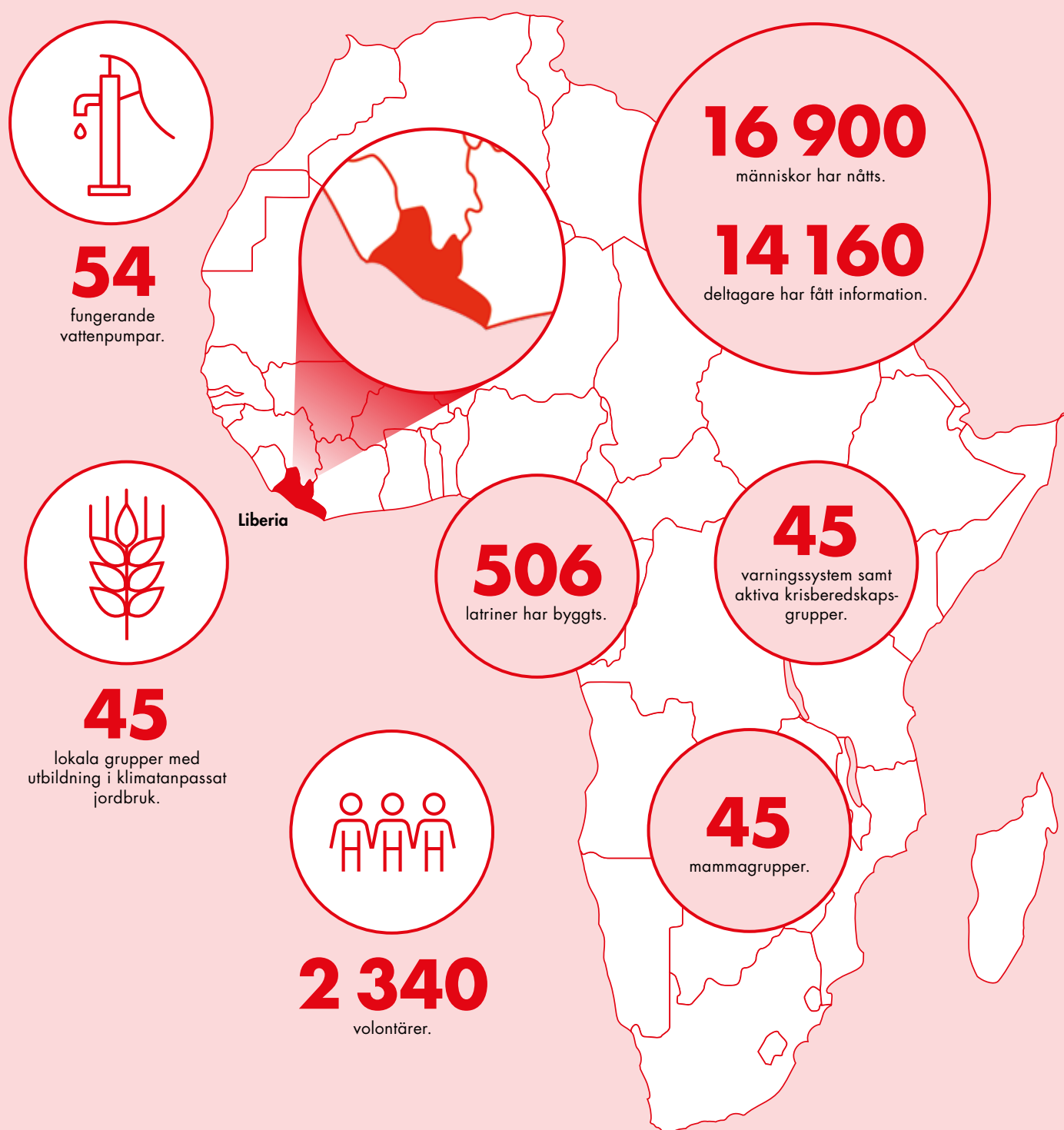
Det nära samarbetet mellan Röda Korsets personal, rödakorsvolontärerna i byarna och byarnas invånare har gjort projektet väl förankrat. Genom att utbilda, stärka lokala initiativ och ge människor verktyg att själva skapa förändring har projektet inte bara löst akuta problem utan också byggt upp en långsiktig motståndskraft mot de svåra utmaningar som Liberia står inför. Det stora antalet lokala volontärer från byarna och de starka lokalföreningarna hos Liberias Röda Kors kommer bidra till att öka livslängden på såväl kunskaperna som motståndskraften. ●

Våra mål

→ På kort sikt är målet att ge byarna bättre förutsättningar för att förebygga sjukdomar och hantera klimatrelaterade risker genom utbildning, information och förbättrad vatten-, sanitets- och hygieninfrastruktur. På lång sikt ska projektet bidra till mer motståndskraftiga samhällen som både kan förebygga, hantera och återhämta sig från klimatrelaterade kriser.

Så stärks lokalsamhällen i Liberia

Genom att förbättra kunskaperna om hälsa och hygien och klimatanpassa jordbruket förbättras vardagen för de deltagande byarna.



Effekter

EN OBEROENDE UTVÄRDERING visar att tillgången till rent vatten ökade när pumpar byggdes och reparerades. Detta har i sin tur lett till att färre människor drabbas av diarré och malaria. Renare omgivning och latriner har också haft positiv inverkan på hälsan, enligt utvärderingen. Städdagar, hygieninformation och hälsoaktiviteter har lett till bättre avfallshantering och minskad smittspridning enligt utvärderingen. Dessutom har konflikterna kring vattentillgång minskat eftersom fler nu kan hämta vatten utan långa väntetider.

- ”Rent vatten, latriner och myggbekämpning har drastiskt förbättrat vår hälsa. Förut var det alltid någon som var sjuk med magproblem. Så är det inte längre.” Det säger byledaren och rödakors-volontären Sylvester T. Chea.

- ”Vi utbildar oss om vikten av att hålla sig ren, tvätta händerna och inte dricka vattnet från floden. Vi är inte längre sjuka,” säger Patience Quaye, en åttabarnsmamma som är med i Röda Korsets mammaklubb.

UTBILDNINGARNA OCH STÖDET i klimatanpassat jordbruk har gett lantbrukarna fröer, verktyg och kunskap om att odla på ett mer hållbart sätt. Enligt utvärderingen har detta förbättrat tillgången på mat i byarna. Att varje by har försetts med varningssystem och att de regelbundna krisövningarna har gjort byarna bättre förberedda på stormar och översvämningar. Arbetet med att ta fram handlingsplaner för krissituationer har också gjort att fler bybor – inklusive kvinnor och personer med funktionsnedsättning – nu deltar i besluten om byns utveckling.

- ”Röda Korset har hjälpt oss börja odla på sätt som gör att vi klarar av klimatförändringarna. Snabbväxande ris och nya odlingstekniker till exempel. De ger oss mat och skyddar samtidigt när hårda vindar och skyfall slår till. Stödet har gjort all skillnad för oss. Förut förstod vi inte varför vädret gjorde som det gjorde och varför regn- och torrperioderna inte följde samma mönster som de alltid gjort. Då grät barnen av hunger. Det gör de inte längre”, säger Emmon Q Nyonosee.

Utvärdering och lärdomar

Den externa utvärderingen visar att projektet upplevs som relevant för de behov som byborna identifierat. Där lyfts särskilt betydelsen av fungerande vattenpumpar, hygienarbete och varningssystem. Samtidigt framgår att vissa områden behöver ytterligare utveckling. Underhåll av infrastruktur behöver förstärkas, särskilt när det gäller vattenkvalitet och långsiktig funktion av pumpar. Arbetet med inkludering av personer med funktionsvariationer behöver utvecklas för att ge varaktiga resultat.

I UTVÄRDERINGEN framkommer det också att de lokala strukturerna kan stärkas ytterligare genom mer formaliserat samarbete med myndigheter. Jordbruksinsatserna visar på god potential, men de långsiktiga effekterna behöver följas upp genom data om produktion, inkomster och livsmedelssäkerhet.

Så mäter vi

Arbetet följdes upp genom regelbundna besök i byarna, samtal med grupper och genomgång av handlingsplaner. Under projektperioden dokumenterades alla aktiviteter, till exempel hur många toaletter som byggdes, hur många pumpar som reparerades eller installerades och hur många personer som mottog information om hygien och hälsa. Inom detta projekt valdes att fokusera mer på kvalitativa mätmetoder av resultat, inklusive självskattningsverktyg istället för kvantitativ datainsamling. Detta innebär dock att det inte finns någon statistik från projektet som underbygger de effekter som vi noterar genom den kvalitativa datainsamlingen.

DEN EXTERNA UTVÄRDERING som genomfördes hösten 2025 byggde på fokusgrupper i byarna och har gett en samlad bedömning av hur relevanta insatserna är och vilka förändringar som skett i byarna och vilka delar som behöver förstärkas framöver.

Aktiviteter och prestationer

- Framtagande av handlingsplaner i **45** byar
- Byggnation av **506** latriner
- Reparation och nybyggnation av **54** vattenpumpar
- Månatliga städdagar i **45** byar
- Utbildning i klimatsmart jordbruk i **45** byar för **16 900** personer. **45** jordbruksgrupper startade.
- Start av **45** mammaklubbar med hälsofokus.
- Etablering av **45** varningssystem och **45** krisberedskapsgrupper.



Effekt på kort sikt

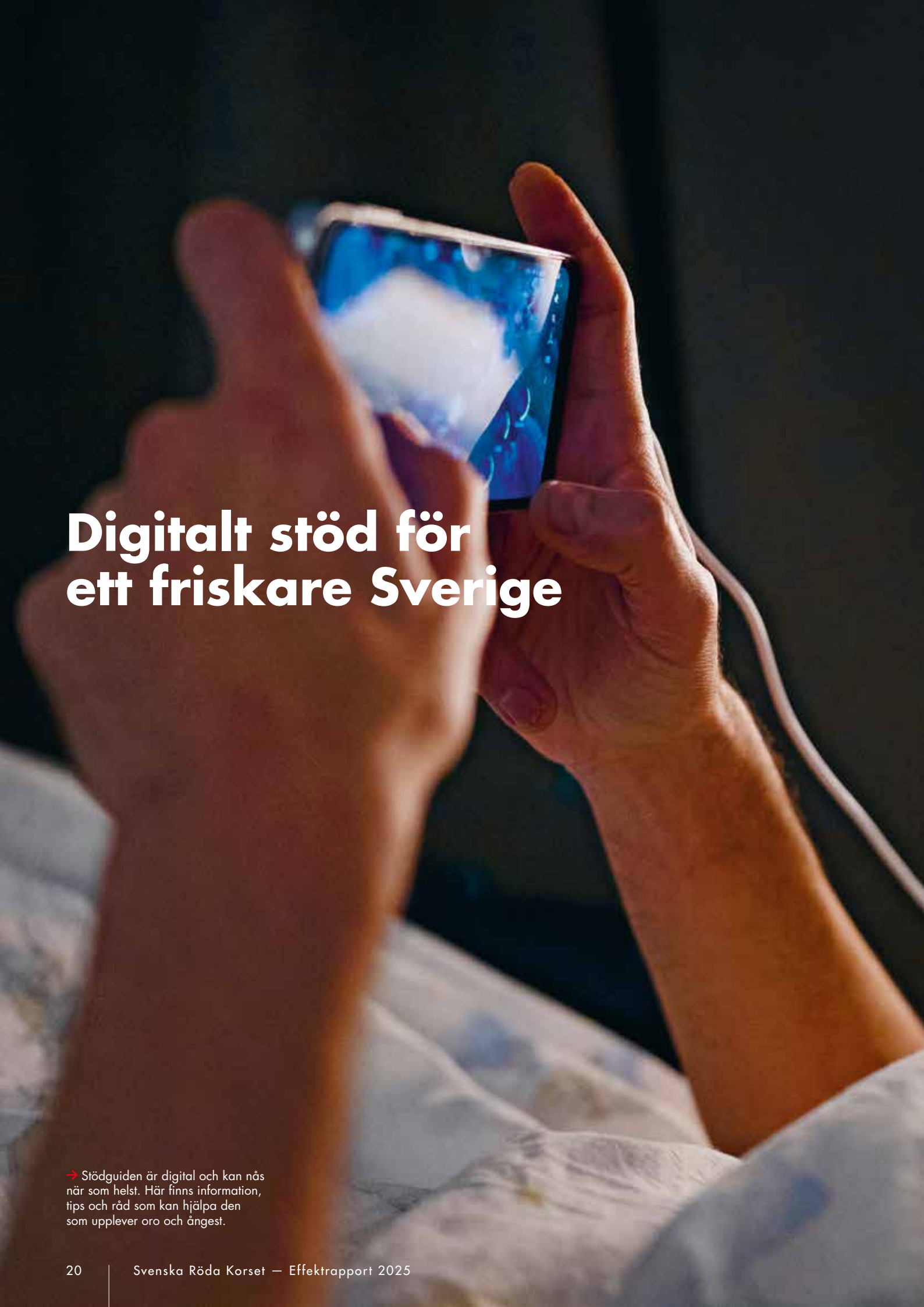
- Människorna har gemensam förståelse för utmaningar samt plan för åtgärder.
- Minskad öppen avföring, förbättrad hygien.
- Ökad tillgång till rent vatten.
- Renare bymiljöer och minskad spridning av sjukdomar.
- Förbättrad odling och bättre tillgång på mat.
- Ökad kunskap om malaria, diarré och hygien.
- Snabbare reaktion vid stormar och översvämningar.



Effekt på medel- lång/lång sikt

- Förbättrad hälsa.
- Ökad sammanhållning på bynivå samt ökat ägande-skap av projektet.
- Minskning av konflikter relaterat till vatten.
- Hållbar användning av naturresurser och ökad motståndskraft mot klimatförändringar.
- Kvinnors ledarskap och normförändring kring hälsa har stärkts.
- Stärkt beredskap och minskade skador vid katastrofer.





Digitalt stöd för ett friskare Sverige

→ Stödguiden är digital och kan nås när som helst. Här finns information, tips och råd som kan hjälpa den som upplever oro och ångest.

Stödguiden erbjuder lättillgänglig information, råd och övningar för att förstå och hantera oro, stress och andra psykiska påfrestningar. Den digitala plattformen vänder sig både till personer som behöver stöd och till de som stöttar andra.

Psykisk ohälsa påverkar många i Sverige och ökar i tider av oro och osäkerhet. Våldsutvecklingen i landet, konflikter i omvärlden, klimatrelaterade kriser och ekonomisk press skapar oro och stress i vardagen för både vuxna och barn. Personer som har flytt från krig och katastrofer lever dessutom ofta med en osäker framtid och oro för anhöriga. Forskning visar att en stor del av den psykiska ohälsan är kopplad till yttre faktorer som livssituation, svåra händelser och sociala villkor.

Under coronapandemin ökade behovet av lättillgängligt digitalt stöd för att hjälpa människor hantera oro, sorg och stress. År 2020 lanserades Stödguiden som ett digitalt komplement till Röda Korsets övriga verksamhet för att hjälpa människor i utsatthet. Behovet av digitalt stöd har fortsatt att vara stort, särskilt i tider av samhällsoro och osäkerhet. I regeringens nya nationella strategi för psykisk hälsa och suicidprevention¹⁾ lyfts betydelsen av digitalt

och tillgängligt stöd fram som en del av det förebyggande arbetet och som ett sätt att underlätta tidig upptäckt av psykiska besvär.

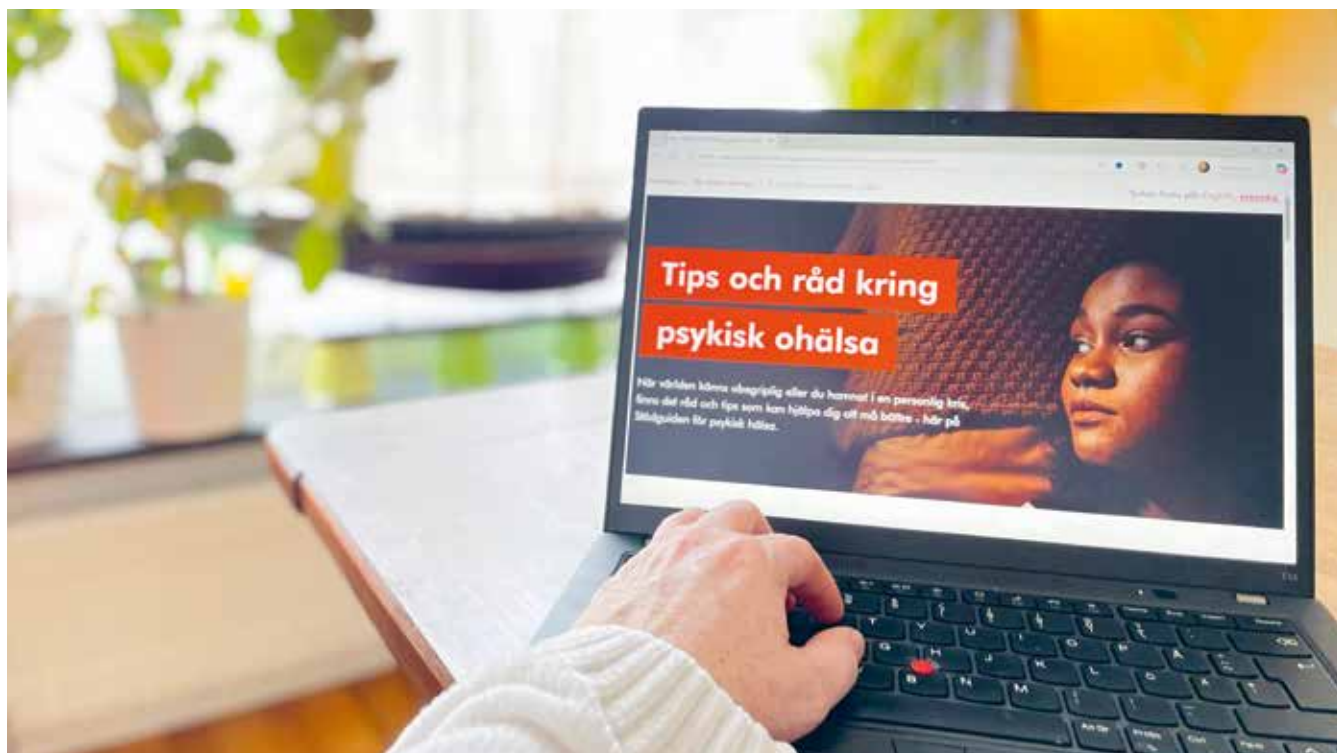
I Stödguiden samlas kunskap, råd och övningar om psykisk hälsa med särskilt fokus på att nå Röda Korsets prioriterade målgrupper: migranter, äldre, ofrivilligt ensamma, personer i socioekonomiskt eftersatta områden och personer som har upplevt svåra händelser. Plattformen innehåller material om bland annat oro, stress, ångest och hur man pratar med barn om svåra frågor. Innehållet tas fram tillsammans med målgrupperna och experter vid Röda Korsets behandlingscenter för krigsskadade och torterade. Stora delar av innehållet finns tillgängligt på flera språk, bland annat engelska, arabiska och ukrainska.

Stödguiden används både av personer som själva behöver stöd och av dem som ger stöd åt andra, exempelvis anhöriga, volontärer och yrkesverksamma.

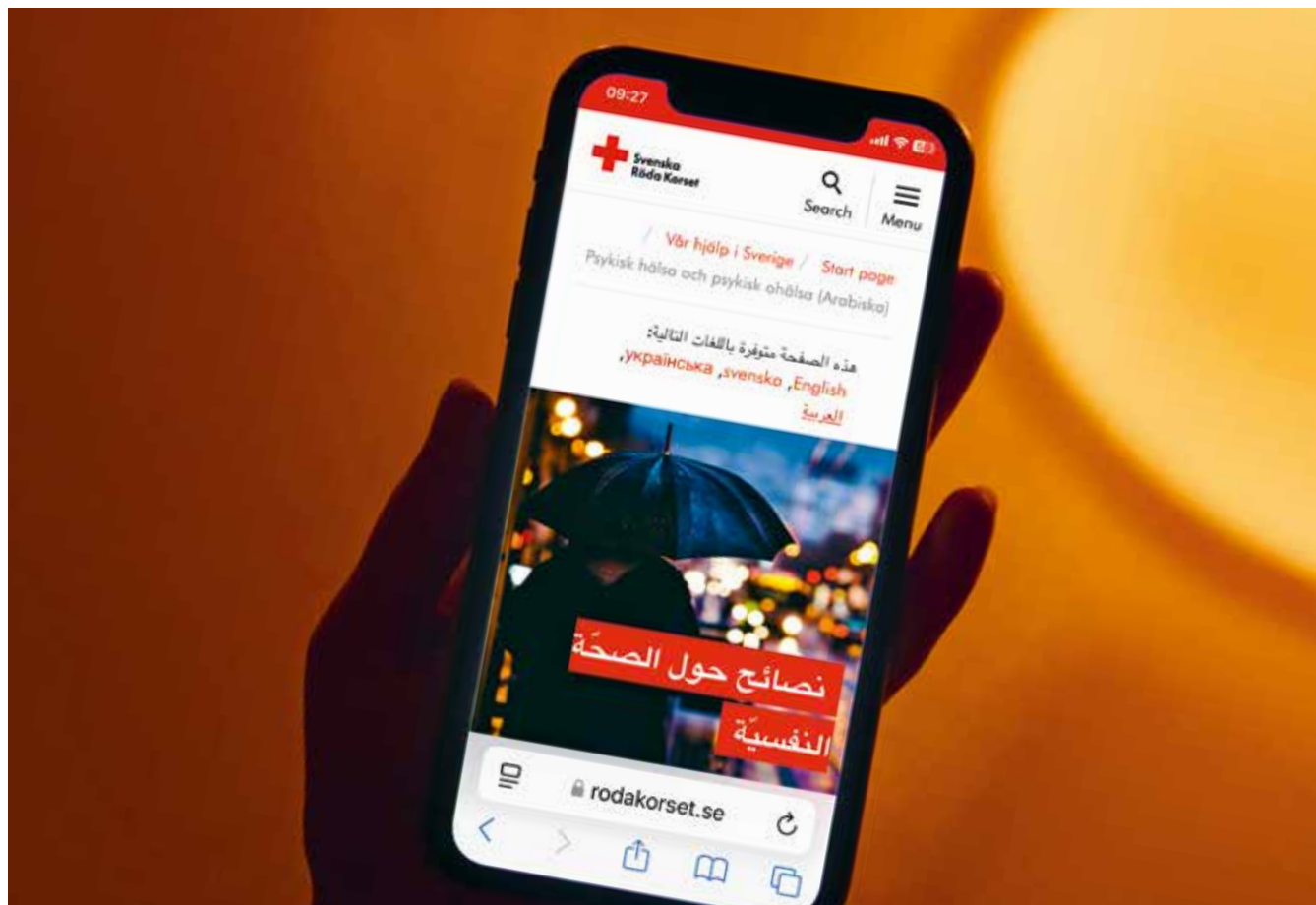
Vårt mål

→ Minskad risk för allvarlig psykisk ohälsa och ökad motståndskraft

→ Kriser som skapar oro och ångest kan drabba vem som helst – när som helst i livet.



¹⁾ Det handlar om livet – nationell strategi inom området psykisk hälsa och suicidprevention - Regeringen.se



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

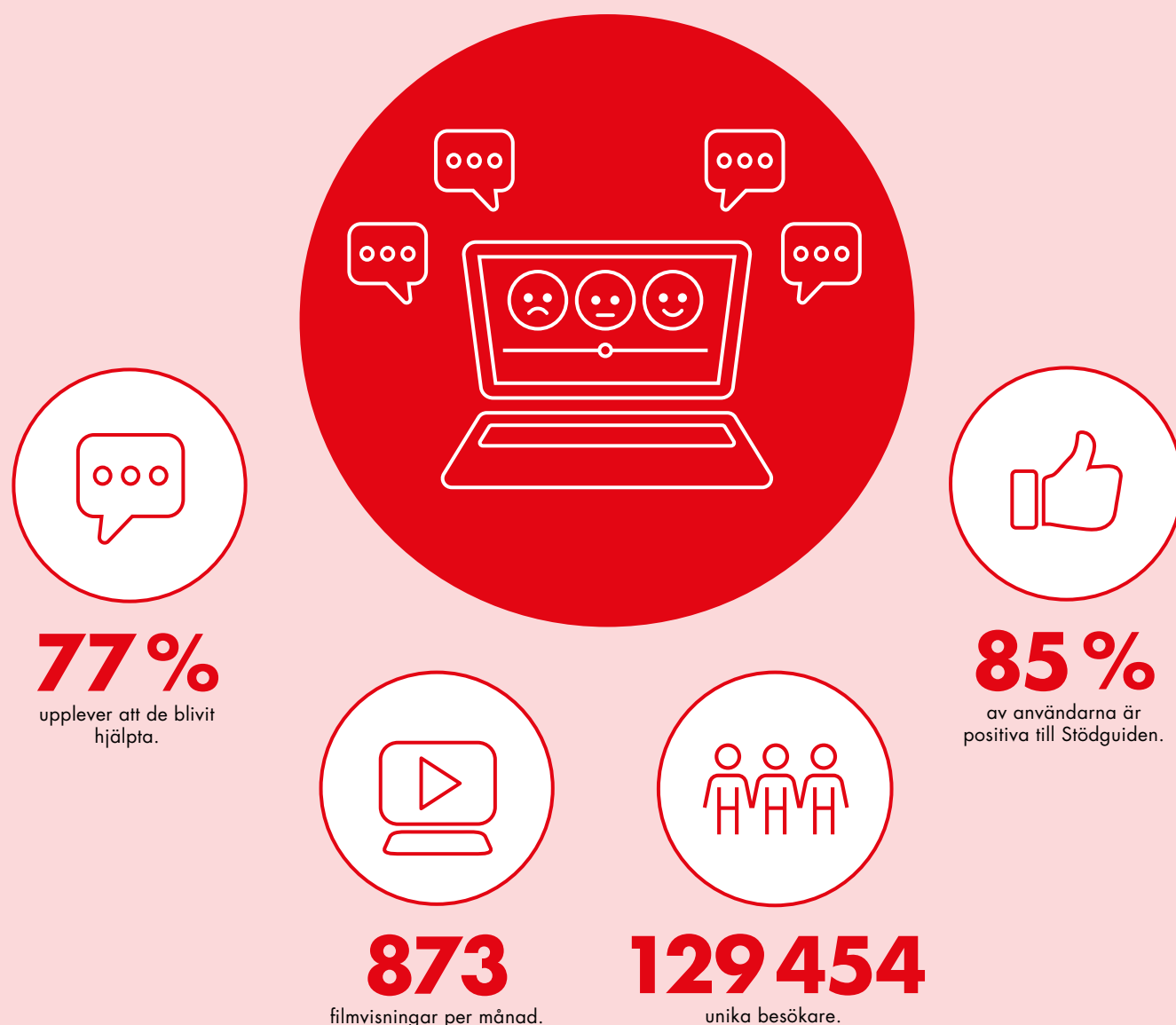
Förstärkt krisperspektiv

Under 2025 förstärktes Stödguiden med innehåll som särskilt är till hjälp vid akuta kriser, som olyckor till exempel. Efter massskjutningen vid en skola i Örebro i februari 2025 uppdaterades sex temasideor med mer anpassat stöd, bland annat om oro, stress, psykologisk första hjälpen och hur man pratar med barn vid svåra händelser. Under februari ökade besöken kraftigt till sidan "Så pratar du med barn om svåra saker", som fick 4 782 unika sidvisningar – en ökning med 1 069 procent jämfört med månaden innan. Ökningen berodde på flera faktorer, som annonsering och att trafik styrdes om till sidan, och visar att det finns ett behov av den här sortens digitala stöd och hjälp vid kris. ●

4 782

unika visningar för webbsidan
"Så pratar du med barn om
svåra saker".

Det säger besökarna om Stödguiden



"Det stämmer bra in på mig. Vet nu vart jag kan vända mig för att få stöd när jag mår som sämst."

"Tydliga och hjälpsamma tips, inte bara för de som arbetar inom förskola och skola."

"Bra innehåll, har lärt mig hur jag bemöter olika individer."

Effekter

I EN WEBBENKÄT med 310 svarande framgår att Stödguiden ger stöd både på kort och längre sikt. Hela 77 procent uppger att de blivit hjälpta och 85 procent är positiva till innehållet. Många beskriver att materialet ger större förståelse för deras reaktioner och konkreta verktyg att använda i vardagen.

- ”Jag har lärt mig massor om mig själv <3 <3 <3” (Från sidan om psykisk hälsa)
- ”Det stämmer bra in på mig. Vet nu vart jag kan vända mig för att få stöd när jag mår som sämst” (från sidan om trauma).

ANVÄNDARNA LYFTER OCKSÅ att innehållet är lätt att förstå och ger vägledning i svåra situationer. (Från sidan om trauma)

- ”Bra innehåll, har lärt mig hur jag bemöter olika individer.” (Från sidan om krisstöd)
- ”Tydliga och hjälpsamma tips, inte bara för de som arbetar inom förskola och skola utan för alla som vill stödja barns välbefinnande.” (Från sidan om att prata med barn om svåra händelser)

FORSKNING VISAR att digitalt stöd för psykisk hälsa ger positiva effekter, särskilt på kort sikt. Digitala lösningar är lättillgängliga, möjliggör anonymitet och kan erbjudas i ett tidigt skede när behovet uppstår. Ökad kunskap och tillgång till enkla övningar ökar motståndskraften och stärker känslan av kontroll och trygghet*. Stödguiden erbjuder samlad kunskap och övningar för att hantera psykisk ohälsa. Det skapar förutsättningar för inte enbart kortsiktiga utan även långsiktiga effekter. Det är lättare att både prata om psykisk hälsa och söka hjälp om man känner tillit till sin egen förmåga.

Utvärdering och lärdomar

Antalet unika besökare minskade jämfört med föregående år, men underlaget visar att behovet av stöd inte minskade. Nedgången berodde främst på tekniska och externa faktorer. EU:s nya förordning om politisk och social reklam skapade länge osäkerhet kring digital annonsering för att sprida kunskap och information om Stödguiden. Googles algoritmuppdateringar med skärpta krav på faktagranskning och källhänvisningar samt AI Overview gav minskad synlighet. För att möta detta har vi tydliggjort faktaansvariga på sidorna och påbörjat anpassningar av innehållet.

DE MEST BESÖKTA av Stödguidens temasidor under 2025 är de som handlar om ångest, oro och ensamhet. Bland våra filmer har ämnena ångest, oro och stress lockat flest tittare. Fler ser hela filmer än tidigare år, vilket är positivt och tyder på att innehållet engagerar. Antalet filmvisningar låg på omkring 873 per månad, vilket motsvarar samma nivå som föregående år trots att det varit svårt att exakt mäta antalet besökare.

WEBBENKÄTEN GAV VIKTIGA insikter om hur materialet upplevdes. Många beskrev ökad förståelse för sina reaktioner och större trygghet i att hantera oro och stress.

FRAMÅT BEHÖVER VI fortsätta anpassa arbetet till den digitala utvecklingen och att hitta nya sätt att driva trafik, stärka synlighet och följa upp hur målgrupperna nås. Vi ser också att information på modersmålet är viktig för att nå målgrupper som har begränsade kunskaper i svenska.

Så mäter vi

Uppföljningen bygger på statistik över sidvisningar, trafikvägar och vilka teman som besöktes mest samt besökarnas egna upplevelser.

¹⁾ Referens: Antonovsky, Aaron (2005).
Hälsans mysterium. 2. utg. Stockholm: Natur och kultur

Aktiviteter och prestationer

129 454

unika besökare.

873

filmvisningar per månad.

77%

upplever att de blivit hjälpta.

85%

av användarna är positiva till Stödguiden.

Effekt på kort sikt

- Besökare har fått förståelse för vad psykiska ohälsa är och att det är vanligt.
- Besökare har fått förståelse för sina individuella utmaningar.
- Besökare har fått ökad kunskap om vad de kan göra själva för att må bättre.



Effekt på medellång sikt

- Minskad förnekelse om sin psykiska hälsa.
- Besökare vågar i större utsträckning prata om sitt mående.
- Besökare söker hjälp mer proaktivt.



Effekt på lång sikt

- Minskad risk för förvärrad psykisk ohälsa.
- Ökad motståndskraft.



**Först på plats,
alltid kvar.**

