

Kriser vi har hanterat

Människor och berättelser



Innehåll




Den här skriften syftar till att beskriva Röda Korset krisberedskapsförmåga i Uppsala, genom att lyfta exempel från 2004–2022. Under denna tidsperiod har organisationens form förändrats. Till exempel, 2004 var Röda Korset uppdelat i regioner och lokala kretsar. Idag finns inte regionerna. Oberoende av olika konstellationer har Röda Korset i Uppsala genom åren ställt om och ställt upp i olika kriser. Det får du lära dig mer om i den här skriften.

3 Med behoven som ledstjärna	50 Coronapandemin 2020 & 2021
4 Tsunamin 2004	66 Kriget i Ukraina 2022
14 Skogsbränderna 2014 & 2018	72 Insamling och stöd till krisarbete
24 Flyktingskrisen 2015	76 Tips och råd i kris
36 Terrordådet i Stockholm 2017	79 Tack för all handlingskraft!
44 Skolbrand i Gottsunda 2018	

Om Uppsala rödakorskrets

Röda Korset organiseras i lokala kretsar. I Sverige finns det cirka 580 kretsar. Uppsala rödakorskrets är den största av dem, med cirka 1400 frivilliga och 4100 medlemmar. Kretsen har funnits sedan 1911. Idag styrs kretsen av en strategisk styrelse, som arbetar på frivilligbasis. Det operativa arbetet leds av en verksamhetschef.

Kretsen bedriver bland annat sociala verksamheter riktade till äldre, verksamheter inom migration och integration, krisberedskap samt informations- och påverkansarbete. Vi driver också en second hand-butik.

 rodakorset.se/upsala  Uppsala rödakorskrets  rkupsala

Text: Matilda Lööv, Ingegerd Palmér och Dlovan Kassab. **Foto:** Om inget anges är Matilda Lööv fotograf. Omslagsbilden är fotad av Marie Sparréus. **Grafisk form:** Matilda Lööv. **Utgiven** av Uppsala rödakorskrets, september 2022.

Med behoven som ledstjärna



Röda Korset är världens främsta kris- och katastroforganisation. När katastrofer sker runt om i världen finns rödakorsare på plats.

Även i Sverige är Röda Korset en viktig krisorganisation. På lokal nivå finns kretsarna och kan agera när det behövs. Myndigheter ansvarar för att hantera olyckor, bränder, översvämningar och sjukvård. Men när katastrofer händer berörs många människor som inte behöver professionell hjälp, men likväl omsorg när livet tillfälligt vänts upp och ner. Det är Röda Korsets centrala krisuppdrag: att erbjuda med-

mänskligt stöd till den som behöver hjälp med att hantera en helt ny situation, samla sina krafter och så småningom ta sig an det som hänt.

Uppsala rödakorskrets vill i denna skrift berätta om hur vi tagit oss an några av de kriser som dykt upp under 2000-talet. De är mycket varierande: en mindre grupp som förlorat såväl familj som ägodelar, många människor som kommit långt bortifrån och behöver hjälp med allt, en pandemi som gjorde att mycket inte kunde fungera som vanligt. Dessutom har vi ryckt in och hjälpt andra lokala rödakorsföreningar när elden rasat och människor fått lämna hus och hem. Det har tagit mer eller mindre tid att få i gång kris-hjälpen men successivt har vi lärt oss och blivit allt bättre på att organisera en krisinsats.

En styrka för Röda Korset är våra grundprinciper: vi vägleds av humanitet, att den mest utsatta ska få hjälp först, att man ska få hjälp om man behöver utan hänsyn till nationalitet, etnicitet, religion, politisk syn eller samhällsställning. Flexibilitet är a och o. För att kunna bistå dem med störst behov vid en kris kan man behöva pausa värdefulla men inte lika avgörande löpande verksamheter.

Uppsalabornas beredvillighet att bidra har varit överväldigande, många nya frivilliga har anmält sig vid kriser. Redan frivilliga och anställda har växlat över till det som har behövt göras nu. Viljan att ställa upp är en enorm tillgång när krisen kommer. Den viljan har också funnits hos föreningar, företag och offentlig verksamhet, och vikten av samarbete när något händer har blivit så tydlig. Tillsammans klarar vi helt enkelt saker snabbare och bättre.

Ingegerd Palmér, ordförande i Uppsala rödakorskrets

TSUNAMIN

INDISKA OCEANEN 2004

Foto: Yoshi Shimizu



Det här hände

Den 26 december 2004 inträffade kraftiga jordskalv i Bengaliska viken. Dessa skapade kraftiga flodvågor, som kastade sig mot stränder i bland annat Indien, Indonesien, Sri Lanka och Thailand.

Tsunamin den 26 december 2004 var extraordinär på flera vis, särskilt då det gäller förlusten av människoliv och materiell

förödelse. Det beräknas idag att 227 898 människor av 104 olika nationaliteter miste livet och att över två miljoner människor förlorade sina hem, eller tvingades bryta upp av andra skäl. Även Sverige drabbades mycket hårt av katastrofen. 543 svenskar saknades efter att flodvågorna drabbade Thailand. Idag är 528 döda identifierade och 15 personer saknas fortfarande.



Källa: UNF:s arkiv

Du får möta



Ewa Hagberg
F.d. regionchef
Region Mitt



Görel Oscarsson
F.d. ordförande
Uppsala
rödakorskrets



Michael Eriksson
Butikschef för
second hand-
butiken



Kristina Segerstedt
F.d. frivillig
äldre- och skol-
verksamhet



Alexander Bishop
Frivillig
Första hjälpen



Solweig Backlund
F.d. frivillig
kris- och med-
mänskligt stöd



Eva Andér
F.d. rödakors-
konsulent



Du
Vill du bli
frivillig?
info.uppsala@redcross.se

Exempel på insatser som gjordes

- Medmänskligt stöd och förnödenheter på Arlanda
- Medmänskligt stöd på flyg från Thailand
- Samtalsgrupper för att hantera sorg
- Insamling

Det här gjorde vi

När nyheten om katastrofen nådde Sverige och Uppsala agerade många inom Röda Korset i Uppsala snabbt. Frivilliga och anställda tog sig in till Röda Korsets lokaler, trots att händelsen utspelade sig mitt i juledigheten. Ewa Hagberg, regionchef (för Uppsala, Gävle, Västmanland och Dalarna) vid tillfället, blir rörd när hon får frågan om hur det var att kalla in personal under ledigheten. ”Jag behövde inte ringa in någon, de bara kom, alla bara rusade in till kontoret.” Detta gällde frivilliga likväl som anställda.

Görel Oscarsson, ordförande för Uppsala rödakorskrets vid tillfället, har samma uppfattning: ”Det fina med Röda Korset är att det bara sker. Det ligger i organisationens

natur att göra det man kan när det händer något. Den som mest behöver hjälp får hjälp först.”

Ewa fick nyheten på annandagen. Svenska Röda Korsets generalsekreterare ringde medan hon var på ett fik i Sigtuna med sin mamma och en vän. Hon minns hur hon stod ute i kylan och diskuterade hur de skulle agera. Ett av de första behov de hade fått information om var att erbjuda hemkommande svenskar kläder och stöd på Arlanda, då många återvände till vinterkylan i badkläder och flip-flops. Utifrån detta tog Röda Korset i Uppsala på sig en samordnande roll. Snabbt erbjöd Arlanda Röda Korset en lokal inne på flygplatsen och arbetet var i gång.

■ Insatsen på Arlanda

Dagen efter tsunamin åkte personal från Röda Korsets second hand-butik i Uppsala (då vid namn Kupan) ut med kläder från butiken, men snart därefter erbjöd sig mängder av företag och privatpersoner att skänka kläder. Stora mängder kläder och hygienartiklar anlände till Arlanda och frivilliga från Röda Korset sorterade. Michael Eriksson, butikschef för Uppsala rödakorskrets second hand-butik, blev ansvarig för insatsen på Arlanda och la ett schema för de frivilliga som pågick dygnet runt. Trots att det handlade om obehagliga tider hade han inga problem att hitta rödakorsare som ville hjälpa till. De frivilliga fanns på plats när planen från Thailand landade. Delvis för att kunna dela ut de kläder som hade sorterats, men

också för att finnas som ett medmänskligt stöd för de hemkommande.





Kristina Segerstedt, som var frivillig både inom Röda Korsets äldreverksamhet och skolverksamhet, blev tillfrågad att ställa upp och sa ja direkt. Morgonen efter blev hon hämtad tidigt för att åka ut mot Arlanda. Hon kom fram till en stor lokal fylld med olika förnödenheter som hon hjälpte till att plocka fram. Hon pratade också med de som kom hem till Arlanda, frågade om de behövde något och fanns där för att lyssna.

Kristina berättar att det som det var störst behov av var mjuka byxor samt tandborste och tandkräm. Detta då många hade salt från havet kvar både på kroppen och i munnen. Michael berättar att många var myggbitna och han blir särskilt berörd när han berättar om mötet med en tjej som lite ursäktande sa ”jag är lite myggbiten”, men han såg att hela kroppen var sönderbiten. Hon svimmade inne i lokalen som Röda Korset hade fått låna. Michael berättar att det var många som svimmade när de kom

fram till Röda Korsets lokal på Arlanda, på grund av att mycket av anspänningen la sig när man kommit ner på svensk mark, i säkerhet, och fått de mest basala behoven uppnådda.



Kristina berättar att de på Arlanda hade upparbetat ett system där personer som hade mist en anhörig kom med ledsagare med särskilda västar. Dessa personer passerade förbi Röda Korset när de skulle åka hem. ”Jag kommer aldrig glömma de

förtvivlade människorna som gick rakt genom lokalen, utan att titta vare sig åt höger eller åt vänster”.

Ewa Hagberg hade en liknande upplevelse när hon var på plats på Arlanda. ”Jag såg att folk kom traumatiserade. De gick med tom blick och satte sig i en taxi”. Detta ledde till att Röda Korset återigen agerade. Baserat på det identifierade behovet togs initiativet att ta med sig rödakorsare med specifik kunskap om krisstöd till Arlanda för att starta upp medmänskligt stöd på plats. Detta var väldigt uppskattat både av de hemkommande och av Arlanda.

Alexander Bishop, första hjälpare, var på plats på Arlanda i två dagar. Han fokuserade på att ha kontakt med de anhöriga som väntade på sina släktingar eller vänner. Många av dem hade haft svårt att komma i kontakt med sina närstående, då mobilanvändandet och telefonnätet inte var lika utbrett som nu, så oron och ovissheten var stor. Alexander hade åkt till Arlanda i tron om att han skulle lindra fysiskt lidande hos de hemkommande genom att lägga om sår och dylikt, men hans insats kom mer att handla om psykosocialt stöd. Han pratade med de anhöriga om deras historier och det som hade hänt, men också om vardagliga saker, för att skingra oron ett tag. En viktig del var också att se till att de åt och drack, då det är lätt att glömma bort det när man är chockad och orolig.

Insamling av kläder

Under denna period samlades stora mängder kläder och hygienartiklar in från privatpersoner och företag. Butikschefen Michael Eriksson som ledde insatsen, var förvånad och fascinerad över hur givmilda både företag och privatpersoner var. De fick in pallvis med helt nya kläder från

klädföretag som Kappahl, JC och Brothers.

Allt som kom in gick inte åt, inte på långa vägar. ”Det var otroligt mycket”, säger Michael. När som helst fick de också lov att ringa företagen om de behövde mer av något specifikt, som underkläder, hygienartiklar eller mjuka byxor. Hjälpinsatsen blev prioritet också för företagen. Schenker ställde upp med gratis transport av allt material till Arlanda.

Michael var ansvarig för att ta emot leveranser av kläder från företag och privatpersoner och de frivilliga gjorde det stora jobbet med att sortera alla kläder som kommit in. När insatsen inte längre behövdes fick de frivilliga förstärkning av personal från Manpower till att avveckla klädförrådet. Mycket av det som blev kvar skänktes till Röda Korsets second hand-butik för att kunna säljas och på så sätt bidra till hjälparbete. ”Det är häftigt när alla ställer upp”, säger Michael.

Arlanda var mycket givmilda och enkla att samarbeta med. De var väldigt nöjda med att ha Röda Korset på plats och för rödakorsarna gick arbetet som på räls, då Arlanda erbjöd de frivilliga gratis mat, parkering med mera.





Foto: Natalie Acosta

■ Flygresa från Thailand

Solweig Backlund, sjuksköterska, utbildad i första hjälpen och frivillig inom Anhörigstöd, var med på Arlanda för att ge människligt stöd. Men hennes insats slutade inte där. Hon var även med i en grupp rödakorsare som reste till Thailand för att ge stöd åt de hemresande redan innan de landat i Sverige.

Tre rödakorsare från olika delar av landet åkte på nyårsafton ner till Thailand, på ett relativt tomt plan. De stannade i landet i bara några få timmar innan de tog sig an uppgiften de åkt dit för, att finnas som stöd för de hemresande på planet. De fanns där för att lyssna till de hemresandes historier.

De kunde också hjälpa till med enklare sjukvård.

Planet tillbaka till Sverige var, till skillnad från ditresan, helt fullt. Trots det var det ovanligt tyst på planet. Det vanliga sorlet uteblev. Besättningen meddelade att det fanns rödakorspersonal på planet, och många kom fram och pratade lågmält med Solweig och hennes kollegor. De gick också runt i planet för att visa att de fanns på plats och var öppna för att ge stöd. Vissa ville bara ha en kram. De kunde också hjälpa de som hade bett, klåda, små sår och liknande med enklare sjukvård.

Foto: Mark Earthy



■ Engagemang och insamling

Men under denna period var det inte bara på Arlanda var det full fart, utan så även i Röda Korsets lokaler på Trädgårdsgatan. I takt med att nyheten om katastrofen nådde Sverige växte sig viljan att göra något stor hos Uppsalaborna. Eva Andér, som arbetade som rödakorskonsulent vid tillfället, berättar att telefonerna ringde i ett. Hon kom in till kontoret redan dagen efter tsunamin, alltså den 27 december.

Viljan att hjälpa till och att skänka pengar var stor: "Hela Sverige gick i gång." Det knackade på dörren och ringde i telefonerna konstant. Eva fick i uppdrag att kartlägga de som ville engagera sig, vilka kunskaper och erfarenheter de hade, samt att lotsa dem vidare dit de behövdes. Eftersom behoven var stora var Eva också i kontakt med Röda Korset i andra delar i regionen (Falun, Sala, Västerås osv.), för att få in frivilliga till insatserna på Arlanda och i Uppsala.

Röda Korset anpassade sig snabbt till den stora viljan att skänka pengar och hittade ett system för att kunna låna ut insamlingsbössor till frivilliga, företag, idrottsklubbar, organisationer och privatpersoner som ville samla in pengar. Det hände också att bensinmackar samlade in pengar i pepparkaksburkar och lämnade in på Röda Korsets kontor. Eva berättar hur en frivillig från Röda Korsets mötesplats Träffpunkten tog på sig uppdraget att gå ut och samla pengar. Han hade gått till Kvarnen med två insamlingsbössor, som på väldigt kort tid blev överfyllda. För att kunna fortsätta samla in pengar från de givmilda personer han träffade lät han dem fylla upp hans ryggsäck också.

Görel berättar att det var såpass mycket kontanter att de fick problem när de skulle sätta in pengar på banken för att skicka dem vidare.



Foto: Yoshi Shimizu

■ Samtalsgrupper

När den mest akuta krishanteringen svalnade av fanns fortsatt ett stort behov av sorgehantering för de hemkommande. De som varit på Arlanda för att ge medmänskligt stöd kunde tydligt se att behovet kvarstod efter att de drabbade hade kommit hem och startade därför en samtalsgrupp. Solweig Backlund, frivillig inom Anhörigstöd, var en av de som var drivande i processen. Gruppen, på cirka fem personer, träffades en gång i veckan i cirka ett halvår och fanns för att de drabbade

skulle få ventilera sina känslor och erfarenheter med andra drabbade.

Röda Korset hade sedan tidigare erfarenhet av liknande samtalsgrupper, till exempel för anhöriga till svårt sjuka personer. Under den här tiden blev det ännu tydligare hur viktigt det är med samtalsgrupper för personer som är/varit med om traumatiska händelser. Det är en stor hjälp för att de drabbade inte ska behöva känna sig ensamma med sina känslor och erfarenheter.

■ Ökad gemenskap

Ewa Hagberg beskriver den här perioden som ett "super-teamwork" bland frivilliga och anställda på Röda Korset i Uppsala, men också med de Uppsalabor som tidigare inte hade någon koppling till Röda Korset.

Michael Eriksson och Kristina Segerstedt, som framför allt arbetade med insatsen på Arlanda, beskriver samma känsla. De var många som arbetade där som aldrig hade träffats förut och när de åkte därifrån hade de kommit väldigt nära varandra. Ewa beskriver det som att:



Foto: Marie Sparréus

"Det var en fruktansvärd händelse och det var fint att känna att vi gjorde ett bra jobb".

Kristina berättar att hon är väldigt glad att hon ställde upp den dagen. Det är en dag hon aldrig glömmer. Hon kommer aldrig glömma blicken i de förtvivlade människornas ögon, men hon är samtidigt glad att hon kunde hjälpa till och blev en livserfarenhet rikare.

Solweig berättar att hon kände ett väldigt stöd från andra rödakorsare när hon kom hem från resan till Thailand.

■ Uppsving för medmänskligt stöd

Ewa Hagberg, berättar att tsunamin innebar ett skifte för hur Röda Korset arbetade med kriser, över hela landet. Mycket av arbetet förblev sig likt, men tsunamin blev en ögonöppnare för hur viktigt det psykosociala och medmänskliga stödet är i kris.

Ewa hade tidigare arbetat med att samordna första hjälpen-kurser och beskrev att de var väldigt fokuserade på det praktiska, exempelvis hur man lindade förband på bästa sätt. Än i dag är den fysiska första hjälpen ett viktigt inslag i Röda Korsets

arbete, men stor vikt läggs också vid det medmänskliga krisstödet.

Efter 2004 anställdes tjänstepersoner centralt på Svenska Röda Korset som arbetade just med psykosocialt stöd och sedan dess har det fått mer och mer fokus.

Alexander Bishop, som varit aktiv inom Första hjälpen sedan 1998, delar Ewas bild. Han har inifrån sett den förändringen ske och välkomnar den.

SKOGS- BRÄNDERNA 2014 & 2018



Foto: Marie Sparréus

Det här hände

I augusti 2014 rasade en stor skogsbrand i Västmanlands län och under sommaren 2018 uppstod flera skogsbränder i Sveriges skogar. Röda Korset bistod i katastrofinsatserna med krisstöd och första hjälpen. Rödakorsare från fanns på plats vid både tillfällena.

2014

Uppsala Nya Tidning. SÖNDAG 3 AUGUSTI 2014 128-479 121-06

ÄRETS DAGS-TÄNING STORA PRISER! MEG-AVARE

Tipsa oss! Kom tillbaka! Använd oss! Senaste nytt på nätet, mobil och tv. 2 timmar

SÖNDAG **SOMMAR** Möt cirkussystrarna **MAT & DRICK** Palet för alla **Anders Mildner:** Vad händer nu med icke-nyheterna?

Flera svåra skogsbränder

Uppsalaborna vill ha kvar grönområdena **BRISTEN PÅ BARN-MORSKOR ANNU KVAR** **Jorden runt på åtta timmar** **Prideparaden slog rekord**

ICA KVANTUM 49,90 **VOLVO** **Filos serverade vid världens första**

Källa: UNT:s arkiv

2018

Under den långa torkan sommaren 2018 uppstod många skogsbränder i Sveriges skogar. Totalt uppstod cirka 50 bränder, vilka tillsammans omfattade 25 000 hektar skog.

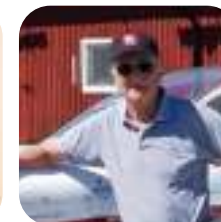
Du får möta



Sanne Svedberg
Frivillig Första hjälpen & krisstödjare



Johanna Bernet Wahnäs
Frivillig Första hjälpen



Janne Friskman
Frivillig krisstödjare



Du
Vill du bli frivillig?
info.uppsala@redcross.se

Källa: UNT:s arkiv



Foto: Elis Hoffman

→ 2014: Det här gjorde vi

■ Stöd på centrallager

Branden i Västmanland engagerade många frivilliga inom Röda Korset, men också många privatpersoner. Spontangåvor från människor runt omkring i Sverige strömmade in till Sala, Ramnäs, Västerås och andra platser i länet. Länsstyrelsen upprättade därför ett centrallager för insamlade gåvor till de drabbade i Riddarhyttan. De tillfrågade Röda Korset om de kunde bistå. Röda Korset kallade in frivilliga från närområdet, men också från till exempel Uppsala och Göteborg, att hjälpa till med mottagning, sortering och lagerföring.

Sanne Svedberg, frivillig krisstödjare och första hjälpare i Uppsala, hade blivit kontaktad av Svenska Röda Korset om att hjälpa till. Utav Röda Korsets krisstödjare var de i Uppsala de som var närmast branden i Västmanland. Trots att det var mitt i sommaren och att Sanne egentligen jobbade heltid, så lyckades hon ta sig upp.



Foto: Elis Hoffman

Gruppen hon samarbetade med delades upp i två mindre grupper. Vissa fanns ute i samhällen för att lugna och ge medmänsk-

ligt stöd, medan andra hjälpte till på central-lagret i Riddarhyttan.

Sanne var på plats på lagret. I den stora lokalen fanns mängder av prylar som allmänheten skänkt till räddningspersonalen. När Sanne och hennes kollegor kom dit möttes de av en vägg av uppradade kartonger. Röda Korsets uppgift blev att sortera och ordna upp lagret, samt koordinera leveranser ut till räddningspersonalen. Detta i samarbete med Civilförsvarets frivilliga resursgrupp. De levererade utrustning och mat till räddningspersonalen. De behövde till exempel arbetshandskar, mat, ett extra ombyte underkläder, tandborste, solskydd med mera. Sanne och de andra frivilliga såg till att leveranserna skedde på ett säkert sätt och i tid.

Sanne var på plats i ungefär en vecka. Hon åkte dit en helg, för att sedan åka hem till sitt ordinarie jobb. Hennes chef tyckte dock att hon skulle prioritera insatsen och hon vände därför tillbaka och jobbade några dagar till i Västmanland.

På plats hade det ordnats en gymnastiksal där alla fick bo. I den fanns en mörk och en ljus del. I den mörka delen sov de frivilliga i skift, en del mitt på dagen, för att kunna vara tillgängliga dygnet runt. Ikea hade donerat madrasser. Mat var också ordnat. Sanne summerar:

”Det var otroligt intressant att få vara med, jag lärde mig massor.”



Foto: Elis Hoffman

■ Stöd i samordning

En annan av alla frivilliga på plats var Janne Friskman, tidigare flygkapten som bara några år tidigare samlat ihop en grupp krisstödjare med erfarenhet från flygbranschen. Han fick alla att bli medlemmar i Röda Korset. Till insatsen i Västmanland fick han med sig 4 personer, där vissa hjälpte till i centrallagret och andra

fick mer samordnande roller, som stöd till kommunledningen. Några av de som var först på plats fick hjälpa till att ordna med logistik och hålla informationsträffar för allmänheten. Janne själv var också på plats på centrallagret för att dela ut tillhörigheter till de som drabbats av branden.

■ Informationsspridning

Förutom de insatser som frivilliga från Uppsala gjorde så tog Uppsala rödakorskrets en roll i informationsspridningen. Kommunikationen kring branden blev ett

viktigt fokus, både för att minska oro och för att informera om möjligheten för allmänheten att hjälpa till.



Foto: Gustaf Lundberg

→ 2018: Det här gjorde vi

Engagemanget för att hjälpa till runt om i Sverige var stort. Många frivilliga gjorde ett stort arbete, både befintliga och nya. Svenska Röda Korset fick i uppdrag av Myndigheten för samhällsskydd och beredskap, MSB, att genomföra en stor insats. Uppdraget innebar att samordna alla frivilliginsatser och kanalisera allmänhetens vilja att hjälpa, både gällande fri-

villiginsatser och vad det gäller material och förnödenheter i bland annat Ljusdal, Älvdalen och Sveg.

Från Uppsala var frivilliga både med och bidrog till staben som samordnade frivilliginsatser och fanns ute i fält. Även anställda från Uppsala rödakorskrets samarbetade med staben.



Foto: Gustaf Lundberg

■ Beredskap och resa till Hammarstrand

Johanna Bernet Wahnäs, första hjälpare i Uppsala, var en av de första rödakorsarna på plats vid bränderna. Innan hon åkte i väg var hon stand-by. Hon hade meddelat sin gruppleddare att hon var tillgänglig och väntade in att behov av hennes kunskaper skulle bli aktuella. När det blev dags gick hennes tåg två timmar senare. Då var hon glad att hon hade väskan packad sedan innan. Hon åkte med rödakorsare från Uppsala och Gävle. De tog sig till Ham-

marstrand, 10 mil öster om Östersund.

Väl på plats i Hammarstrand hystes de in nära branden och allvaret i situationen var påtaglig. Arbetet hade inte hunnit organiseras till hundra procent ännu, så de fick hjälpa till med det som behövdes från dag till dag. Här blev de dock inte långvariga. Situationen på platsen lugnades ner och de började resa hemåt.

■ Stöd med logistik

Under hemresan fick de dock ett samtal om att det fanns stora behov av deras kunskap i Sveg. Så de vände om. I Sveg hjälpte de till att samordna logistik, så att räddningspersonalen hade vad de behövde. Snabbt därefter blev de omplacerade igen till en plats mitt ute i skogen, där de blev kvar i 3–4 dagar. Grunduppdraget var att ha beredskap att utföra första hjälpen-insatser

vid behov. Men de gjorde också mycket annat. Eftersom de kom upp så pass tidigt var de med och skapade rutiner på platsen tillsammans med Räddningstjänsten och Försvarsmakten. De samarbetade också nära med rödakorsare från andra kretsar med att samordna mat och sovplatser. När fler första hjälpare från Uppsala kom upp till Sveg kunde de dra nytta av grundarbetet

som Johanna och hennes kollegor gjort, och fokusera mer på att utföra sina första hjälpen-uppdrag.

Johanna fick ett tillfälligt uppdrag att registrera alla fordon som rörde sig till och från området. Gruppen hjälpte också Försvarsmaktens stab med att leverera kartor ut till de som arbetade med släckning av branden. Eftersom de hade tid och möjlighet tog de på sig uppgiften att köra kartor från staben ut till området där det brann.

Johanna är väldigt glad för möjligheten

att hjälpa till under den här krisen. Det var mycket som var ovisst när hon åkte upp – vad hon skulle göra, med vem och hur länge. ”När vi åkte upp tänkte vi att vi skulle göra första hjälpen, men vi fick göra och lära oss mycket mer.” Hon är glad för förtroendet, och för att ha fått bistå i arbetet.

”Det är en sak att se det på TV och en helt annan att stå där och med uppkavlade ärmor och göra något.”

■ Samordning av frivilligas insatser

En annan frivillig från Uppsala som ställde upp under sommaren 2018 var Sanne Svedberg. Hon är kunnig inom både kris-

stöd och första hjälpen, och hade erfarenhet av arbetet med branden 2014. Hennes insats började i Stockholm och avslutades i

Ljusdal. I Stockholm arbetade hon frivilligt i några dagar på Röda Korsets stab, som samlade in och samordnade allmänhetens vilja att hjälpa till. Hon var i kontakt med brandchefer ute i landet för att kartlägga behoven och matcha med de resurser som hade registrerats bland intresseanmälningarna.

Därefter var behovet av hennes kunskaper större ute i fält. Hon blev då placerad på en flygbas i Ljusdal i cirka en vecka. Hon använde också sina kontakter med krisstödjare i Arlandaområdet för att få dit fler. Krisstödjarna var utsända till olika

sammankomster för att stötta invånarna i de brandhärjade områdena.

På plats i Ljusdal hjälpte hon de som utförde släckningsarbetet med både enklare förband och medmänskligt stöd. På plats samarbetade de väl med flygklubben, Lottakåren och Räddningstjänsten. ”Samarbetet flöt på otroligt bra. Det kallades in första hjälpare från hela landet. Det är så vi hjälps åt.” Också rödakorsare med andra kunskaper och erfarenheter fanns på plats från hela Sverige, för att bre mackor, bädda sängar med mera. Även Norges Røde Kors kom för att hjälpa till.

■ Ekonomiskt stöd

Styrelsen för Uppsala rödakorskrets beslutade att ge ekonomiskt stöd till Ljusdals rödakorskrets under denna period, då de hade stora behov.

Andra röster om insatsen



Foto: Marie Sparréus

Christian Johannesson, från Järva Hemvärnsbataljon i Stockholm, var en av dem som kämpade med släckningsarbetet i Ljusdalsområdet och fick stöd av Röda Korset. Han vill tacka Röda Korset:

”Det har fungerat väldigt bra. Tack till alla som är volontärer.”

En annan person som mottagit Röda Korsets hjälp är Evert Hansson. Han blev evakuerad från sitt hem i Ljusdal på grund av närheten till branden. Han säger:

”Jag är otroligt tacksam över all den hjälp vi fått”

Foto: Marie Sparréus

FLYKTING- KRISEN 2015

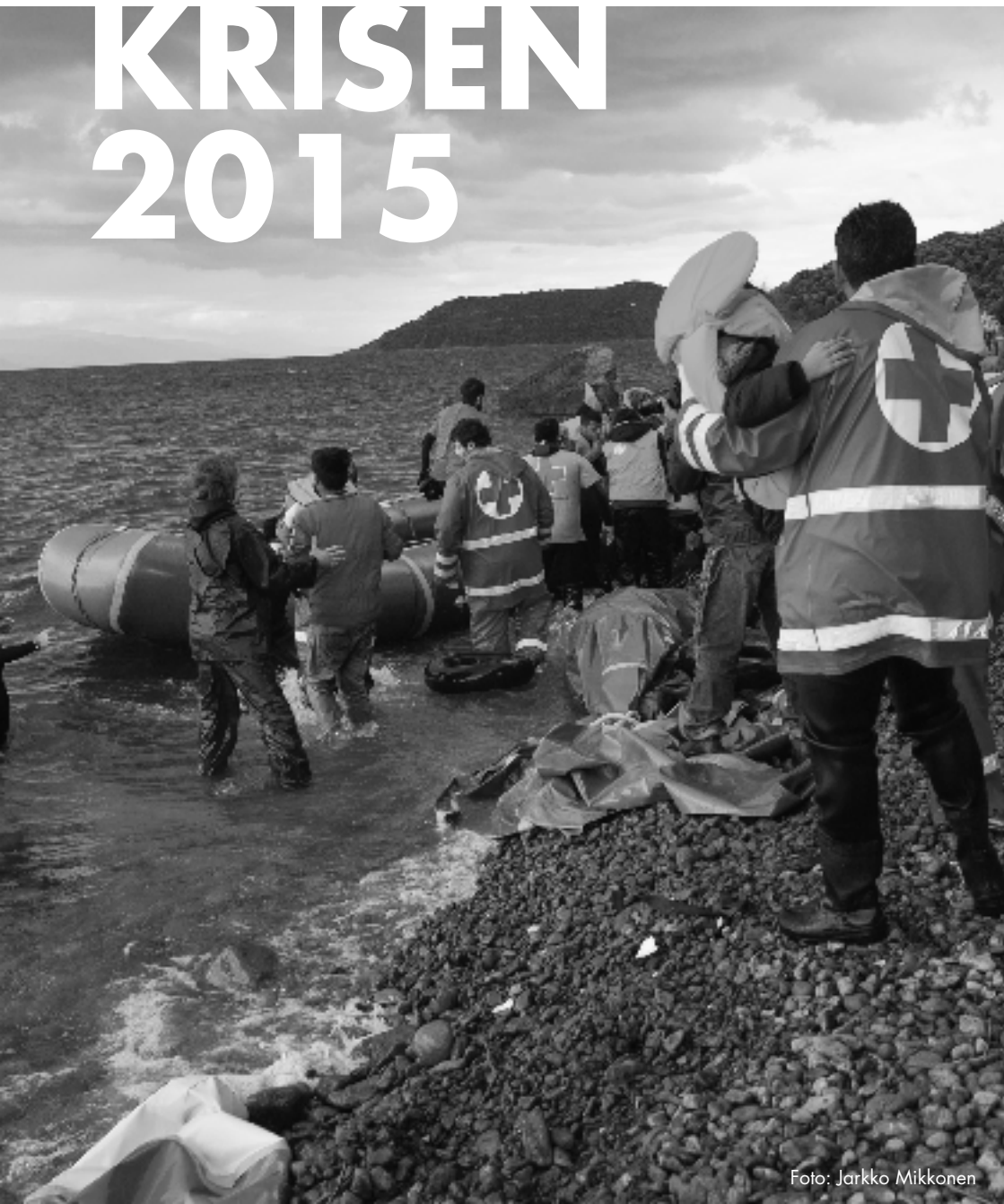


Foto: Jarkko Mikkonen

Det här hände

Flyktingkrisen 2015 utspelade sig i Europa under hösten 2015, då ett stort antal flyktingar försökte ta sig till Europa för att söka asyl. De flesta av de asylsökande kom från Mellanöstern, Asien (främst Afghanistan) och Afrika och tog sig till Europa över Medelhavet. Dessa resor var många gånger riskfyllda. Båtar gick omkull och tusentals människor avled i drunkningsolyckor.

Uttrycket kris i detta sammanhang används med tanke på de förhållanden som låg bakom de asylsökandes resor till Europa, inklusive den stora mängden dödsfall och drunkningsolyckor som skedde på vägen, men också de åtaganden som många europeiska länder ställde inför när de tog hand om många asylsökande på kort tid.

Uppsala Nya Tidning. MÅNDAG 125. GOLDSMID 2015.

Låt inte ingenjörerna stå för skattehöjningen

Hot om blockad tas tillbaka

Flyktingpojkar blev snabbt en del av familjen

HALSA Komjolk - bra eller dåligt?

STORT UTBJUD AV PERSON- OCH TRANSPORTBILAR. AUTO SELECT

Du berde tänka mer på nöjen.

ICA EVANTON 49% OFF

Du får möta



Gunilla Löfberg
F.d. samordnare
Träffpunkten



Britt-Marie Kokanova
Samordnare
migration &
integration



Aram Aref
Frivillig
Träffpunkten



Gudrun Nyberg
Frivillig
Träffpunkten



Dlovan Kassab
F.d. Kom-
municatör &
utvecklings-
ansvarig



Sam Motallebi
F.d. frivillig
Träffpunkten



Du
Vill du bli
frivillig? Maila
info.uppsala
@redcross.se

Foto av Aram Aref: Christer Bergström.
Foto av Dlovan Kassab: Mikael Wallerstedt.
Foto av Sam Motallebi: Peter Sundkvist.

Exempel på insatser som gjordes

- Mötesplatsen Träffpunkten erbjöd språkträning, social samvaro, en trygg plats och mycket mer
- Flera nya verksamheter startades, till exempel på Migrationsverkets boenden

Det här gjorde vi

Mötesplatsen Träffpunkten är navet för Uppsala rödakorskrets migrations- och integrationsarbete och fungerar som en mötesplats för migranter som vill samtala, träna svenska eller besöka kaféet. Där märktes konsekvenserna av flyktingkrisen tydligt. Många rödakorsare fanns på plats för att erbjuda bland annat språkträning och medmänskligt stöd.

Baserat på de nya behov som uppstod startades även flera nya verksamheter och

många av de befintliga migrations- och integrationsverksamheterna gjorde en stor omställning för att anpassa sig till de nya behoven. Även andra frivilliga från övriga verksamheter inom Uppsala rödakorskrets ställde upp. I det initiala skedet av flyktingkrisen fanns till exempel några frivilliga första hjälpare och krisstödare från Uppsala på plats på centralstationen i Stockholm, dit många asylsökande anlände. Även i Uppsala fanns det beredskap för att kunna finnas tillgängliga på tågstationen.

■ Stort engagemang hos Uppsalaborna

Tillströmningen av nya frivilliga var stor under den här perioden. Viljan att hjälpa till var stark och behovet av nya frivilliga stort. ”Det uppstod en stor vilja hos många att hjälpa och vi träffade en mängd fantastiska människor som ville ge av sin tid och sitt engagemang”, berättar Britt Marie Kokanova, samordnare för migration och integration på Uppsala rödakorskrets.

Intresset kulminerade under september 2015, efter att bilden på 2-åriga Alan Kurdis uppskölda och livlösa kropp publicerats i medier. ”Lilla Alan gjorde på något sätt tragedin verkligare, han gick rakt in i hjärtat och fick oss alla att reagera”, säger Britt-Marie. Dlovan Kassab, kommunikator och utvecklingsansvarig, sedermera verksamhetschef (från april 2016) tillägger:

”Särskilt när det sker katastrofer ute i världen knackar fler frivilliga på dörren.”

Röda Korset anpassade sig till de nya förutsättningarna och gjorde det vi kunde för att möta det stora engagemanget hos Uppsalaborna. I stället för individuella informationsmöten för de nya frivilliga anordnades möten dit många kunde komma samtidigt. Detta för att snabbt kunna få in många nya, enligt de behov som fanns. Gunilla Löfberg, vid tillfället samordnare på Träffpunkten kommenterar:

”Röda Korset i Uppsala är bra på att ta in nya krafter i början av kriser, så att man kan fördela uppgifter och ta hand om varandra.”

Även de som varit frivilliga sedan innan gjorde en jätteinsats, de stöttade nya frivilliga och gjorde sitt yttersta för att fortsätta sitt arbete i den nya situationen. ”De frivilliga var helt fantastiska i att stötta varandra, nya frivilliga och besökare på Träffpunkten”, säger Britt-Marie.

→ TRÄFFPUNKTEN

Träffpunkten var inte sällan den första kontakten med Uppsala rödakorskrets för de asylsökande. Där erbjöds språkträning, samhällsinformation, wifi, ett kafé och hjälp med vissa migrationsärenden. De flesta sökte sig till Röda Korset med huvudmotivet att lära sig svenska, eller för att ha någonstans att vara.

Från september 2015 ökade antalet besök till Röda Korsets mötesplats Träffpunkten markant. Gunilla berättar att de började märka av tillströmningen på Träffpunkten genom att det ibland satt grupper av ungdomar i trapphuset och väntade när hon kom till jobbet. Ökningen kulminerade sedan i november 2015. De flesta kom från Afghanistan, Syrien, Eritrea och Somalia.

I princip alla ensamkommande barn och ungdomar som kom till Uppsala under den här perioden, besökte även Röda Korset. ”Röda Korset kom att spela en unik roll i mottagandet av barn och unga i Uppsala”, säger Britt-Marie.

Informationen om att mötesplatsen fanns spreds snabbt mellan de ensamkommande. Också myndigheter som Migrationsverket och Socialtjänsten var väl informerade om att Röda Korset gärna stöttade de nya Uppsalaborna. Att många kom till Röda Korset kan också ha berott på att många fått hjälp av både Röda Korset och Röda Halvmånen på flyktvägen, nämner Britt-Marie.

Foto: Håkan Flank



■ Snabb omställning

Röda Korset ställde snabbt om till den nya verkligheten, möblerade om, öppnade upp fler rum och tog in volontärer med passande språkkunskaper. Arbetet leddes av dåvarande verksamhetschef Andrea Hormazabal. Det var aldrig frågan om vi skulle hjälpa de som kom, utan hur.

Britt-Marie säger att det framför allt handlade om att få logistiken att fungera. Som vid de flesta kriser är det viktigt att få till en logistik som gör arbetet smidigt. ”Vi

såg behoven och gjorde om hela verksamheten”, säger Britt-Marie.

Gunilla delar bilden av att en stor omställning skedde, i snabb takt. Hon tror att den flexibilitet som fanns hos Röda Korset att ställa om grundar sig i en omtanke om människor, att vilja människors bästa. ”När en kris dyker upp finns inte alternativet att stå vid sidan eller stänga dörren, utan då är det läge att kavla upp ärmarna och göra det man kan.”, säger Gunilla.

■ Guidning in i det svenska samhället

En av de frivilliga som fanns på plats på Träffpunkten under 2015 var Aram Aref. Som besökare på Träffpunkten var han ofta den förste man träffade. Aram pratar flera språk och fanns på plats för att kunna hjälpa till med det som behövdes, som att lotsa ungdomarna till en språktränare, hjälpa till att tolka vid behov eller informera om det svenska samhället. Han har varit frivillig i Röda Korset sedan 2007, på Träffpunkten sedan 2012. För honom var det en självklarhet att finnas på plats när behovet var stort. I vissa fall agerade han också samtalsstöd, då många vill prata av sig.

En annan frivillig som hjälpte till Träffpunkten under 2015 var Sam Motallebi. När han kom till Sverige blev Träffpunkten en viktig plats för honom, som besökare. I augusti 2015 bestämde han sig för att bli frivillig i samma verksamhet. Sam lärde ut svenska genom att bland annat uppmuntra ungdomarna att prata med varandra och öva det svenska språket. ”I Iran, där jag kommer ifrån, undervisade



Foto: Peter Sundkvist

jag blivande ingenjörer och tekniker. Dessa erfarenheter kom till god nytta i min roll som frivillig och jag är jätteglad att jag kunde bidra med något”, säger Sam. Han hjälpte även till genom att svara på mer praktiska frågor om hur det svenska samhället fungerar. ”Ungdomarna hade många frågor om det svenska samhället och jag svarade på allt jag kunde”, berättar Sam.

Foto: Peter Sundkvist



Foto: Tomas Ärlemo



■ Språkträning på en trygg plats

Besökarna på Träffpunkten var många och behovet av språkträning var stort. Zahra från Afghanistan, som besökte Träffpunkten regelbundet berättar varför det var viktigt för henne att lära sig språket: ”Det kändes som om jag var en människa utan fötter, händer, öron och ögon. När man inte har språket är det som att vara döv.”

För att kunna möta det stora behovet av språkträning tog Gudrun Nyberg, frivillig på Träffpunkten, initiativ till att sätta ihop ett nytt språkträningmaterial, då de böcker som fanns i lokalen snabbt gick åt.

Gudrun berättar vidare att fokuset för hennes frivilliginsats under hösten 2015 skiftade något. Det var svårt att hålla en lika strukturerad språkträning som innan tillströmningen, då hon ofta hade suttit med

ett fåtal personer i taget. Under hösten 2015 Gudrun satt i större grupper med ungdomar, för att säkerställa att alla skulle få hjälp. Språkträningen blev annorlunda, men även samtalen i större grupp hade ett stort värde. ”Träffpunkten blev en plats där man kunde känna sig trygg, samtala med etablerade svenskar och träffa kompisar.”

Dlovan delar Gudruns bild av att många kände trygghet när de var på Röda Korset. Majoriteten av besökarna hade kommit till Sverige utan vårdnadshavare eller någon annan vuxen. Det betydde väldigt mycket för dessa ungdomar att ha en vuxen att prata med. ”Deras vuxna blev Röda Korset. I de frivilliga såg besökarna sin mormor, morfar, storebror eller storasyster.”

Förutom att fungera som en trygg plats

blev Träffpunkten också ett sätt att få struktur i vardagen. Många familjehem kontaktade Röda Korset med stor tacksamhet. ”Familjehemmen var glada att vi

fanns. Det gav barnen struktur i vardagen, en anledning att gå upp på morgonen och ett mål med dagen”, säger Britt-Marie.

■ Wifi minskar mänskligt lidande

Träffpunkten kunde också fungera som en plats där besökarna kunde få kontakt med sina familjemedlemmar. Gunilla och Dlovan berättar att en del besökare kom till Träffpunkten för att det fanns wifi där. Det blev en viktig pusselbit för att kunna komma i kontakt med familj och vänner, både i Sverige och andra länder. Dlovan kommenterar:

”När vi tillgängliggjorde wifi i lokalerna kunde vi inte ana vilken betydande roll det skulle spela för att lindra mänskligt lidande.”

Han minns särskilt en sextonåring som ringde videosamtal till sin mormor som var kvar i landet han flytt från. Hans mormor var den enda vuxna som fanns kvar i hans liv, om än på avstånd.

De hade bestämt tid och tårarna rann hos sextonåringen när de fick tag på varandra. Dlovan kommenterar:

”Det var hjärtskärande att se, men också glädjande att kunna erbjuda en så enkel men betydelsefull tjänst.”



Foto: Marie Sparréus

■ Stöd i boendesituation

De ungdomar som kommit ensamma till Sverige blev placerade i familjehem. Vissa av dem hade familjehemsituationer som inte fungerade. Att arbeta med detta blev

en stor del av Britt-Maries vardag. Hon stöttade berörda ungdomar i kontakten med ansvariga myndigheter och fanns som ett medmänskligt stöd för ungdomarna.

■ Stöd med basala behov

Under den här perioden kunde det också hända att besökare dök upp hungriga på Träffpunkten och/eller utan tillräckligt med varma kläder. Britt-Marie berättar: "I september och oktober hände det vid flera tillfällen att jag möttes av hungriga och trötta pojkar som satt på trappan utanför Träffpunkten när jag kom till jobbet på morgonen". Röda Korset anpassade sig till behovet och såg till att ha möjlighet att erbjuda enklare mat till dessa personer.

Röda Korset kunde också erbjuda kläder, i samarbete med föreningens second hand-butik, till den som var i behov och inte hade möjlighet att själva köpa. Just behovet av kläder blev större till vintern 2015/2016, när det blev kallt ute. Dessa behov och insatser utvecklades senare till den verksamhet som idag kallas Akuta insatser för basala behov, som du kan läsa mer om under avsnittet Kriget i Ukraina 2022.



→ ANDRA INSATSER

■ Stöd med myndighetsärenden

Under 2015 uppstod ett behov hos besökarna på Träffpunkten att få råd och stöd för att förstå samhällsinformation och myndighetsärenden. Därför startades insatser med frivilliga som hjälpte besökarna att fylla i blanketter, läsa och förstå brev från

myndigheter, söka information på Internet och guida till annan hjälp vid behov. Denna verksamhet utvecklades sedan till en permanent verksamhet vid namn Blankett och rådgivning.

■ Gemenskap och aktiviteter

För att bryta den isolering många ungdomar upplevde utökade verksamheten Välkomnare sina aktiviteter under 2015. Verksamheten bestod i att frivilliga anordnade träffar och bjöd in migranter till olika

aktiviteter, som att laga mat, träna svenska och spela bowling. Gruppen hade tidigare träffats en gång varannan vecka men utökade, på grund av krisen, träffarna till en gång i veckan.

Så här kom jag till Sverige!

Jag och min mamma och min
lilla bror på baten.



■ Barn- och familjeverksamhet

Verksamheten bestod i att barn i åldrarna 6–12 år träffas en gång i veckan med frivilliga, för att genom lek bearbeta trauman från krig och flykt. Vårdnadshavare träffades parallellt med barnen i en särskild grupp där de fick möjligheten att bearbeta sina egna upplevelser och samtidigt lära

sig hur de som föräldrar kunde prata med sina barn och bemöta deras rädsla och oro. Verksamheten fanns sedan innan, men utökade sin verksamhet med flera grupper under krisen, med att finnas på bland annat asylboendet Ribbingebäck.

■ Besök på asyl- och utreseboende

Utifrån flera studiebesök på Migrationsverkets olika boenden gjordes behovs- och kapacitetsstudier som mynnade ut i två nya verksamheter, besök på utreseboendet Åby och besök på asylboendet Ribbingebäck.

Besök på utreseboende

Från och med hösten 2015 fanns Röda Korset på plats på utreseboendet Åby en gång i veckan. Ett utreseboende är ett boende där personer som har fått avslag på asylansökan bor i väntan på att resa till-

baka till sina hemländer. Väntan på utresa kunde i vissa fall bli lång och ovis, vilket ledde till mycket oro, men också passivitet, framför allt hos barnen. Därför fanns rödakorsare på plats för att erbjuda medmänskligt stöd, aktiviteter för barnen, viss språkträning i engelska, fika och gemenskap.



Även om vistelsen blev kort ville Röda Korset erbjuda ett positivt minne. Selina Carlsson, frivillig på boendet, berättar: ”Vi blev det sista minnet många har från Sverige och det känns bra att få visa dem att vi behandlar dem som människor med värdighet, oavsett vad det står stämplat i passet.” Mohammed, flykting från Syrien som tagit del av verksamheten bekräftar Selinas bild: ”Alla har sagt att svenskar är så trevliga och snälla, men jag har inte upplevt det för jag har knappt träffat några svenskar. Nu vet jag det. Tack för att ni visade mig det, jag ska tala om för alla i mitt hemland vad ni har gjort för oss.”

■ Långsiktiga planer för framtiden

Under denna period lyfte Röda Korset vikten av att skapa en hållbarhet och långsiktighet i arbetet med migration och integration, där myndigheter och organisationer kan samverka. Därför jobbade Röda Korset och Uppsala kommun under den

Besök på asylboende

Ett annat av Migrationsverkets boenden som vi besökte var asylboendet Ribbingebäck. Även dit åkte Röda Korset en gång i veckan. De frivilliga fanns där för att vara medmänniskor, ordna aktiviteter för barnen, erbjuda språkträning och fika. Upplägget var likt det på utreseboendet Åby, men med lite mer fokus på språkträning, då de på asylboendet hade större chanser att bli kvar i Uppsala och Sverige. De frivilliga fanns också där för att hjälpa till i sorgearbetet. Flykten hade för många inneburit förluster, som de boende inte hade haft tid och möjlighet att sörja. Att kunna sitta en stund i lugn och ro med en rödakorsare, medan barnen lekte med andra vuxna, kunde vara ett litet steg framåt i den processen.



TERROR- DÅDET I STOCKHOLM 2017



Foto: Niklas Björling

Det här hände

På eftermiddagen den 7 april 2017 utsattes Stockholm för ett terrordåd. Gärningsmannen körde en lastbil hänsynslöst längs den del av Drottninggatan som är gågata, för att sedan krascha in i Ähléns varuhus. Fem personer omkom och tio skadades i attacken. Långt många fler var skrämda och traumatiserade.

Upsala Nya Tidning. LÖRDAG 8 APRIL 2017 055-474 00 00

Se även nytt i Appen och på nätet. Vår tidning på Uppåland! Titta med #psm 11000000000000000000

CHOCKEN

SMITTOR 2017 4-11

DÄLERTYNNING TILL ÅLAND
ECKERÖLÅNEN

GULDÄGGSJAKTEN!
ICÅ KVANTUM

Du får möta



Janne Friskman
Frivillig krisstödjare



Sanne Svedberg
Frivillig Första hjälpen & krisstödjare



Anki Kärker
Frivillig Anhörigstöd & krisstödjare



Emelie De Geer
F.d. frivillig Första hjälpen



Dlovan Kassab
Verksamhetschef



Britt-Marie Kokanova
Samordnare migration & integration



Du
Vill du bli frivillig? Maila info.uppsala@redcross.se

Foto av Dlovan Kassab: Mikael Wallerstedt
Foto av Anki Kärker/flaggan: Lena Yohanes

Exempel på insatser som gjordes

- Krisstöd i Stockholm
- Vår mötesplats i Uppsala var öppen till efter midnatt
- Krisstöd på centralstationen i Uppsala
- Boende ordnades åt personer som fastnat i Uppsala

Det här gjorde vi

Frivilliga från Uppsala ställde upp både i Stockholm och i Uppsala. I Uppsala fanns rödakorsare som stöd på centralstationen och föreningens mötesplats Träffpunkten öppnades upp, med syfte att skapa trygghet. I Stockholm fanns frivilliga på plats som krisstöd för skrärrade personer som varit nära brottsplatsen.

■ Krisstöd i Stockholm

Janne Friskman, frivillig krisstödjare, var tillsammans med en frivillig från Skokloster en av de första på rödakorsarna på plats i Stockholm. Janne såg nyheten på TV och förstod snabbt att det här var precis en sådan situation han och hans gruppmedlemmar inom krisstödet tränat inför. På mindre än två timmar var de på plats i centrala Stockholm, trots att det inte var helt enkelt att ta sig fram på grund av avspärningar med mera. De fick information om att det fanns behov av deras kunskaper på hotellet Royal Viking vid centralstationen, där personal från Åhléns hade samlats. Många

av dem var skrärrade och lugnades av rödakorsarna. Janne berättar att de egentligen inte gjorde så mycket, men personalen upplevde det som en trygghet att de fanns på plats med sina rödakorsvästar.

De blev kvar med Åhléns personal i fyra till fem timmar. Under tiden pågick samordning av krisstödjarinsatser. Både Röda Korset första hjälpare och krisstödjare har utvecklat kontaktsystem som är enkla att ta i bruk när en kris sker, även om det vanliga mobilnätet är överbelastat, vilket det var vid tillfället.



Foto: Anders Jansson



Sanne Svedberg, frivillig krisstödjare och första hjälpare hade en viktig roll i samordningen av insatsen under fredagen och var sedan själv på plats i Uppsala för att ge krisstöd på stationen och på Träffpunkten. Sanne var också på plats i Stockholm dagarna efter dådet. Den 9 april, två dagar efter dådet, hölls en kärleksmanifestation och konsert i Stockholm för att hedra offren. Hon och andra krisstödjare fanns på plats runt om i Stockholms innerstad för att skapa lugn och kunna ge psykologisk och fysisk första hjälpen vid behov. Många ville prata om händelsen. Hon berättar att stämningen var väldigt annorlunda. Det var en blandning av sorg, oro, tårar, kramar och kärleksbombning med blommor och liknande.



Foto: Niklas Björling



Foto: Niklas Björling

■ Krisstöd i Uppsala

I Uppsala öppnade Röda Korset snabbt upp mötesplatsen Träffpunkten, för att erbjuda personer som fastnat på till exempel tågstationen en trygg plats, någon att prata med och något att äta. Röda Korset fanns också på plats på centralstationen för att

möta människor som hade fastnat på tågstationen, för att lyssna på dem och kunna hjälpa till med praktiska frågor vid behov. Vi ökade också vår beredskap ifall att nya behov skulle uppstå.

■ Uppsala centralstation

På plats på centralstationen fanns bland annat Anki Kärker, frivillig kris- och anhörigstödjare inom Röda Korset. Hon blev uppringd av Uppsala rödakorskrets verksamhetschef och tog sig snabbt till föreningens mötesplats Träffpunkten, utan att veta exakt vad hon skulle göra. På plats identifierade de ett behov att stötta personer som fastnat i Uppsala på grund av att tågen slutat gå eller kommit tillbaka till Uppsala efter att ha varit strandsatta i Stockholm under tågavbrottet. Anki gick därför till centralstationen, tillsammans tre andra rödakorsare.

människor till rätta och pratade med dem som hade behov att ventileras sina tankar och känslor. Anki berättar att det viktigaste vid sådana här situationer är att vara lyhörd, att vara öppen för att vissa inte vill prata. ”Man ska vara inbjudande men inte påträngande”.

Anki betonar också att det är viktigt att komma ihåg att ”Röda Korset har ett väldigt gott rykte, många vet vad Röda Korset kan hjälpa till med och känner sig trygga med att vi bara finns där”. Det var flera av de som de frivilliga träffade som betonade detta. De personer de frivilliga mötte behövde inte hjälp med något specifikt, men uttryckte ändå uppskattning till att de frivilliga fanns på plats. Andra stannade för att prata av sig en stund och vissa bad om hjälp att hitta rätt buss eller tåg för att ta sig vidare.

En kvinna de träffade hade varit fast på tåget länge och därför inte kunnat äta. Därför följde de henne till bussen och såg till att hon fick i sig något att äta. En annan person ville ha hjälp att hitta ett hotell att bo på för natten. Henne ledsagade de till ett närliggande hotell och såg till att allt löste sig innan de sa hejdå.

På plats på centralstationen fanns bland annat Anki Kärker, frivillig kris- och anhörigstödjare inom Röda Korset. Hon blev uppringd av Uppsala rödakorskrets verksamhetschef och tog sig snabbt till föreningens mötesplats Träffpunkten, utan att veta exakt vad hon skulle göra. På plats identifierade de ett behov att stötta personer som fastnat i Uppsala på grund av att tågen slutat gå eller kommit tillbaka till Uppsala efter att ha varit strandsatta i Stockholm under tågavbrottet. Anki gick därför till centralstationen, tillsammans tre andra rödakorsare.

De frivilliga från Röda Korset samarbetade med väktarna på plats. De visade

De stannade på centralstationen i några



timmar, tills tågtrafiken började röra sig igen. De frivilliga hade formerat sig i två grupper som avlöste varandra för att kunna gå till mötesplatsen och vila och fika en stund. De frivilliga gick också runt på stan, runtom centralstationen. På en sådan vandring mötte Anki en ung kille som inte hade någonstans att bo för natten, som de hjälpte med kontaktuppgifter till en sovplats för natten.

Emelie De Geer, vid tillfället frivillig inom Första Hjälp, hjälpte också till under eftermiddagen och kvällen. Hon tog sig till föreningens mötesplats Träffpunkten. Hon var ute på stan, för att prata med de drabbade, lyssna och för att informera om att Träffpunkten fanns öppen, samt hjälpa människor på stationen att hitta rätt.

”Många känner en trygghet när de ser rödakorsare, så de kommer till oss för att ställa frågor.”

De hade inte nödvändigtvis svar på alla frågor, men kunde hänvisa till rätt person. De var noga med att bara sprida information från säkra källor.

Dlovan Kassab, verksamhetschef, som dragit i gång insatsen, hade en liknande upplevelse på centralstationen. Han trodde de skulle få många frågor som de inte skulle kunna svara på, men de flesta samlades runt dem bara för tryggheten. De hade ingen speciell fråga, men uppskattade Röda Korsets närvaro.



■ En öppen mötesplats

För att kunna erbjuda människor en trygg plats i Uppsala öppnade Röda Korset upp mötesplatsen Träffpunkten. Dlovan Kassab, verksamhetschef, var själv på tåget på väg till Stockholm när attentatet inträffade. Tågen stannade på grund av attentatet och ovissheten om det skulle ske flera attentat. Han blev fast på tåget och kunde med egna ögon se några av de behov som skulle uppstå under kvällen. Tillsammans med Uppsala rödakorskrets ordförande Ingegerd Palmér och frivilligledare för verksamheten Krisberedskap beslutade de att öppna upp föreningens mötesplats Träffpunkten, för att kunna erbjuda en trygg plats för människor som fastnat i Uppsala eller behövde någon att prata med. Det fanns också beredskap för att öppna upp föreningens second hand-butik och göra om den till en sovsal, om det hade behövts.

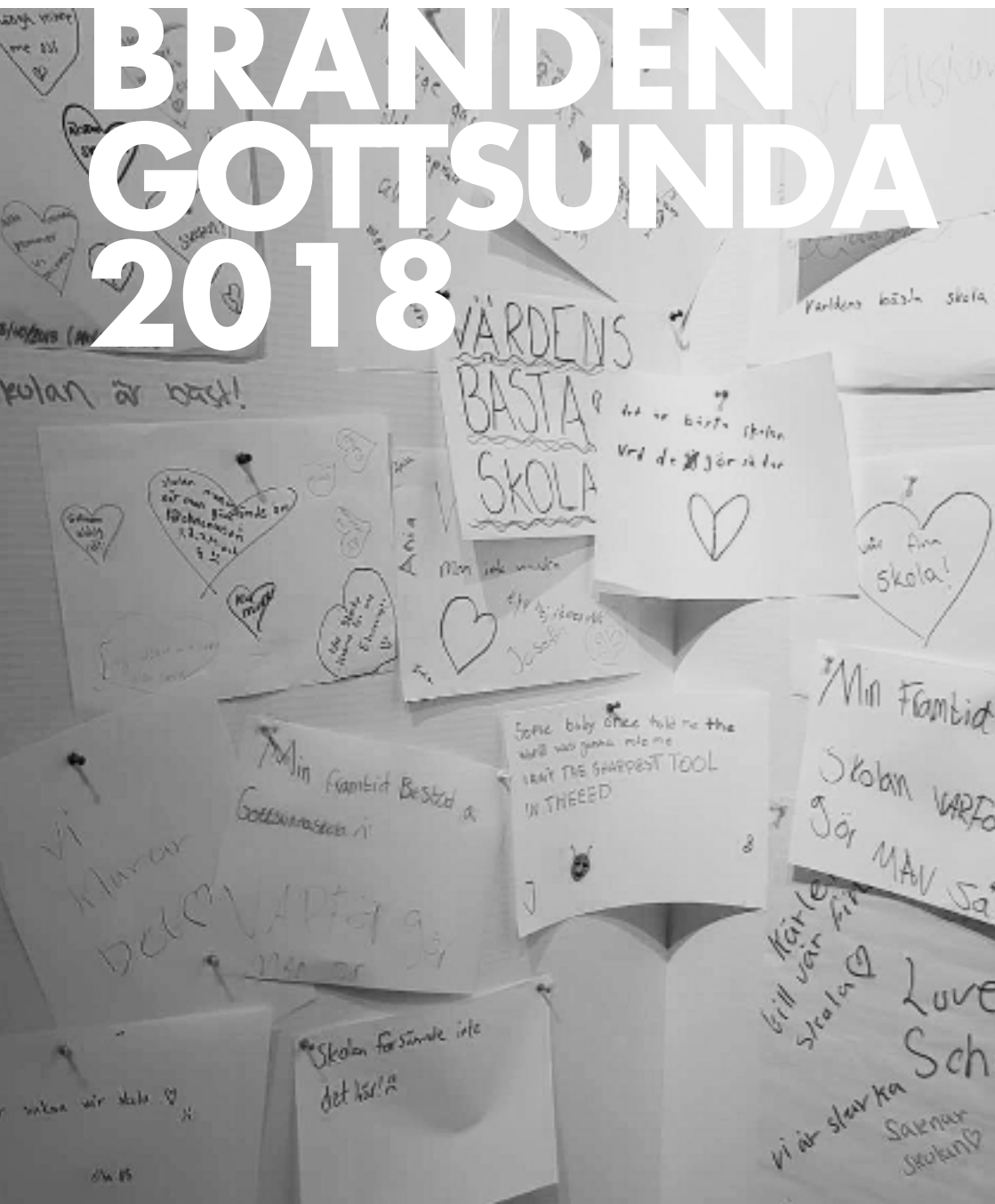
Britt-Marie Kokanova, samordnare för migration och integration, var på väg hem

från Träffpunkten när verksamhetschefen ringde henne för att berätta om situationen. Då vände hon om för att öppna upp mötesplatsen igen. Totalt var de åtta rödakorsare på plats. De bryggde te och kaffe och förberedde mackor att bjuda på.

En person som Britt-Marie minns väl är en kvinna som kom dit med sitt barn, ett spädbarn. De hade blivit fast i Uppsala på grund av att tågen stått stilla. Kvinnan hade inte möjlighet att ta sig vidare innan natten. En frivillig ställde då upp och gav henne en sovplats för natten.

Träffpunkten fungerade också som utgångspunkt för de frivilliga som var ute på stan och på centralstationen. Dit kunde de gå för att vila och ta något att äta. Samlingsplatsen var öppen för allmänheten fram till ungefär midnatt, då behov av stöd hade ebbat ut.

SKOL- BRANDEN I GOTTSUNDA 2018



Det här hände

Natten till den 8 oktober 2018 förstördes Gottsundaskolan i en våldsam brand. Hundratals elever förlorade sin skola och anställda sin arbetsplats.



Storbrand lade skola i aska

SKOLBRANDEN. Svarta brandrester är allt som återstår av Gottsundaskolan i Uppsala. 480 elever står utan skolorol. eller storförstördes. Två osämländs grepp på brandplatsen och räddningslinjen ha anlagt räddningslinjen. 2018-10-09

Oron: Vad ska hända?

SKOLBRANDEN Vad ska hända? Skolan förstördes och eleverna står utan skolorol. Räddningslinjen har anlagt räddningslinjen. 2018-10-09



99 Det var ett väldigt stort brand som förstörde skolan. Räddningslinjen har anlagt räddningslinjen. 2018-10-09

GOTT-SUNDA RADSLA FÖR MER STOK I CENTRUM

INTYG Läs mer!
Mer förråd för pengarna irestorage.se
FRANSYSKA ICA EVANTUM ORÅBY

Du får möta



Ingegerd Palmér
Ordförande
Uppsala rödakorskrets



Dlovan Kassab
Verksamhetschef



Sanne Svedberg
Frivillig
Första hjälpen & krisstödjare



Anki Kärker
Frivillig
Anhörigstöd & krisstödjare



Alexander Bishop
Frivillig
Första hjälpen



Janne Friskman
Frivillig
krisstödjare



Johanna Bernet Wahnäs
Frivillig
Första hjälpen



Emelie De Geer
F.d. frivillig
Första hjälpen

Foto av Dlovan Kassab: Mikael Wallerstedt
Foto av Anki Kärker/flaggan: Lena Yohanes

Exempel på insatser som gjordes

- 448 stödsamtal hölls
- Vi fanns på plats nära skolan
- Vi följde med eleverna till ett aktivitetscenter

Det här gjorde vi

Uppsala rödakorskrets var tidigt på plats i Gottsunda. Vi planerade egna men också gemensamma insatser i samarbete med Uppsala kommun och Gottsundakyrkan. Röda Korset erbjöd kris- och trygghetsstöd för elever, personal och allmänheten. Insatserna inkluderade närvaro med elever och personal, vid Gottsundakyrkan och under en idrottsdag. Röda Korsets medarbetare genomförde trygghets- och krisstödssamtal med 488 personer. Insatsen varade i en vecka, men med fokus på veckans två första dagar.

Ingegerd Palmér, ordförande för Uppsala rödakorskrets, var tidigt i kontakt med Gottsunda-Sunnersta rödakorskrets, för att utvärdera om Uppsala rödakorskrets

resurser behövdes och om vi kunde samarbeta på något sätt. Samtidigt tog Dlovan Kassab, verksamhetschef, kontakt med kommunen för att erbjuda Röda Korsets hjälp. I och med detta blev Röda Korset inbjuden till ett möte med kommunen och andra aktörer i Gottsundaområdet. Parallellt började kontakten med verksamheten Krisberedskap ta form och frivilliga förbereddes på att vara redo för insats.

Mötet med kommunen och de andra aktörerna i området mynnade ut i att Röda Korsets roll skulle bli att finnas vid Gottsunda kyrka, där insatsen ägde rum, för att skapa trygghet, prata med människor och möta oro.

■ Krisstöd vid skolan

En av de frivilliga som ringdes in var Anki Kärker, krisstödjare och anhörigstödjare. Hon var på plats samma dag som branden, tillsammans med andra rödakorsare.

De samlades i Gottsundakyrkan. Där samarbetade Röda Korset nära med både kyrkan, biblioteket, skolan, kommunen, väktare och flera andra organisationer. Rödakorsare fanns på plats för att prata med barn och föräldrar. Många av de yngre barnen grät och berättade historier om sin skola. Det fanns också möjlighet för barnen att rita. Många ritade hjärtan och skrev "rest in peace".

Rödakorsarna på ps fick många frågor om vad som skulle hända nu. Den här gången var det frågan enkel att svara på, då det



tidigt planerades för hur barnen skulle skjutas till andra skolor. Det planerades också en idrottsdag redan dagen därpå, för att barnen skulle få möjlighet att tänka på annat.

Sanne, frivillig första hjälpare och krisstödjare, betonar dock att det viktigaste inte nödvändigtvis är att ha svar på alla frågor, utan att lyssna aktivt och delta i samtalet utan att erbjuda lösningar eller lova något som man inte kan hålla. Hon betonar också vikten av att med kroppsspråk visa sin tillgänglighet. Det innebär att man till exempel inte står och pratar

■ Trygghet under idrottsdag

Inför insatsen andra dag blev Johanna Bernet Wahlnäs uppringd och tillfrågad om hon kunde bistå som krisstödjare. Hennes uppgift var att på morgonen finnas på plats som en lugnande faktor medan ett informationsmöte hölls av bland annat skolans ledning och Röda Korset, för elever och lärare. Efter mötet åkte alla barnen tillsammans till aktivitetscentret Turbo. Detta hade planerats för att barnen skulle ha en trygg plats att vara på och för att skapa ett utrymme att tänka på annat.

Johanna var på Turbo tillsammans tre andra rödakorsare. Hon minns att det blev mycket lättare det blev för henne och hennes kollegor att nå fram till barnen på Turbo, jämfört med på informationsmötet på morgonen. Barnen var kontaktsökande. Leken blev ett sätt för dem att mötas. ”Vi kunde skapa en zon där de inte var arga och ledsna längre”, berättar Johanna.

De fokuserade också på att prata med lärarna, som var oroliga för hur deras arbete

med andra frivilliga eller tittar ner i telefonen. Det är inte heller Röda Korsets roll att vara påflugna i situationer av oro och sorg, utan den som behöver och vill väljer själv att ta kontakt.

Alexander Bishop, frivillig första hjälpare, berättar att det var ett bra samarbete på plats. Det fanns många duktiga diakoner på plats och Uppsala ungdomsjour var duktiga på att ta kontakt med ungdomarna. Röda Korsets närvaro skapade trygghet. ”Röda Korset är ett starkt varumärke, som skapar trygghet”, säger Alexander.

skulle kunna fortsätta framöver. Rödakorsare var med på ett möte med bara lärare för att prata om vikten att ta hand om sig själv i situationer som dessa. De lyfte också Röda Korset fanns på plats även för deras skull, om de ville prata av sig.



■ Fortsatt närvaro och beredskap

Insatsen fortsatte under veckan. Tillsammans med Gottsundakyrkan anordnade Röda Korset ett schema, för att finnas tillgängliga, under både dag- och kvällstid. De fanns på plats utanför kyrkan på för att bjuda på fika och finnas tillgänglig om någon ville prata om det som hade hänt. Anki var på plats vid flera tillfällen på kvällstid.

Även Emelie De Geer, vid tillfället frivillig inom Första Hjälp, hjälpte till för att täcka upp en kväll. Hon stod utanför kyrkan och fanns tillgänglig om någon ville prata.

Hon kände sig något överflödig, men tillägger ”när jag var där behövdes man inte mer än för att synas. Den rollen är tråkig, men viktig”. Hon anser att det var viktigt att finnas på plats då det är en stor händelse för barn och ungdomar att få sin skola nedbränd. Skolan fungerar som en trygghet för många och det innebär en stor omställning att den inte längre finns kvar.

När insatsen ebbade ut efter några dagar fortsatte kontakten med skolan och kyrkan. Beredskap fanns om nya behov skulle uppstå.

■ Nära samarbete med myndigheter och civilsamhälle

Samarbetet med de andra organisationerna fungerade mycket väl. Vissa kontakter som skapades under insatsen används än idag i flera av Röda Korsets verksamheter. ”Samarbetet är a och o”, säger Anki. Utan samarbetet hade vi inte kunnat göra så

pass mycket som faktiskt gjordes. Röda Korset hade stor hjälp av att ha tillgång till kyrkans lokaler och information från skolan. På så sätt kunde rödakorsarna fokusera på det de är bäst på.



CORONA- PANDEMIN 2020 & 2021



Det här hände

I början av 2020 började coronaviruset sprida sig över världen. Coronaviruset, som orsakar sjukdomen covid-19, smittar framförallt genom droppsmitta, alltså genom hostningar och nysningar. Om man smittas är det vanligt att bli sjuk som vid förkylning eller influensa, men sjukdomen kan också ge allvarliga symtom och leda till dödsfall.

Den stora spridningen av sjukdomen under 2020 och 2021 ledde till att samhällets belades med restriktioner, såsom att hålla avstånd, undvika fysisk kontakt, arbeta hemma och undvika resor. Speciellt fokus lades på att skydda personer över 70 år och personer i medicinska riskgrupper.

Uppsala Nya Tidning. FREDAG 13 APRIL 2020

Elin Sandow: Inom fem år har troligen 60-80 procent av svenska befolkningen haft viruset

SÖKTRYCKET HART TILL FÖRÄLDRA-UTBILDNINGARNA

Region Uppsala

Kamp mot corona går in i en ny fas

Läkare kritiserar sparpaket på Ackis

Du får möta



Ingegerd Palmér
Ordförande
Uppsala röda korskrets



Dlovan Kassab
Verksamhetschef

Foto av Dlovan och Marwa: Mikael Wallerstedt



Gunhild Hansen
Samverksamansvarig



Marwa Chebil
Frivillig hjälpsatser covid



Simon Sjöström
Grönkvist
Frivillig hjälpsatser covid



Annie Larsson
Frivillig hjälpsatser covid



Karin Udenius
Frivillig vaccinationsvård



Amanda Lind
Frivillig vaccinationsvård



Indrid Leemans
Frivillig hälsokommunikatör



Anita Kemlén
Frivillig hälsokommunikatör

Exempel på insatser som gjordes

- 16618 gånger hjälpte vi personer i riskgrupp
- 2081 timmar fanns frivilliga i vaccinationslokaler
- Hälsokommunikatörer förmedlade officiell information om vaccin mot covid-19



Foto: Pavel Koubek

Det här gjorde vi

Pandemin slog hårt mot redan utsatta och skapade nya typer av utsatthet. I detta var medarbetarna snabba på att ställa om verksamheten, för att möta de nya behov som uppstått. Många Uppsalabor ställde upp och Röda Korset samordnade frivilliga insatser. Insatserna relaterade till denna kris pågick från pandemins start i mars 2020 tills behoven avtog i september 2021. Under 2021 startades nya verksamheter med koppling till pandemin: vaccinationsvårdar och hälsokommunikation. Under 2021 kom också de flesta ordinarie

verksamheterna i gång, efter att de pausats för att minska smittspridningen. Beredskap för fortsatta insatser finns fortfarande i skrivande stund, juli 2022.

Fokus för allt som Röda Korset gjorde under pandemin var att minska smittspridning, öka social tillit, minska oro och bryta ofrivillig ensamhet och isolering. För att kunna göra detta på bästa sätt har många samarbeten vuxit fram under parollen Tillsammans i kris.

→ 2020

■ Snabb omställning

Dlovan Kassab, verksamhetschef för Uppsala rödakorskrets, ledde omställningsarbetet. Hans första fokus var att utvärdera varje verksamhet för sig. Vid den tidpunkten hade föreningen totalt 18 verksamheter, vissa av dem med flera olika aktiviteter. I samtal med berörda medarbetare för varje verksamhet beslutades om verksamheten skulle pausas eller arrangeras om. ”Vi gjorde en omställning av varenda aktivitet i samtliga verksamheter”, berättar han.

Många fick arbeta hemifrån. Detta för att skydda både frivilliga, deltagare och anställda. Majoriteten av de frivilliga var över 70 år och rekommenderades av Folkhälsomyndigheten att stanna hemma. Samtidigt pågick processer för att möta de nya behov som uppstod av pandemins framfart. Dlovan kommenterar:

■ Hjälpelinje

En hjälpelinje med telefonnummer och e-postadress inrättades av Röda Korset, dit framför allt riskgrupper kunde vända sig för att få hjälp. De anställdas uppgifter anpassades till den nya situationen och de arbetade med att matcha ihop hjälpsökande och frivilliga. Den hjälp som efterfrågades och erbjöds i detta stadium var framför allt handling och stödsamtal. Denna hjälpelinje var i början öppen alla dagar, inklusive helger, kl. 9–19.

Snart därefter, den 24 mars, inleddes ett

”När en verksamhet pausas är det dags för en ny verksamhet, för att möta de behov som har uppstått.”

Uppsala rödakorskrets uppdrag är att ge hopp och rädda liv, i Uppsala och i världen. Visionen är att ingen ska lämnas ensam i kris och katastrof. Med det i ryggen fanns det ingen tid att passivt vänta på att pandemin skulle gå över. Det fanns stor vilja och kraft i organisationen att ge hopp och rädda liv, om än på andra sätt än tidigare.

Några av de första behov som Röda Korset identifierade var en stor oro, född ur den enorma ovisshet som gällde i början av pandemin, samt ett behov av att få hjälp att handla mat, för de som var i riskgrupp och rekommenderades hålla sig inne.

samarbete med Svenska kyrkan. Röda Korset och Svenska kyrkan bemannade tillsammans telefonlinjen och matchade hjälpsökande och frivilliga. Att Svenska kyrkan ville och kunde hjälpa till var väldigt välkommet. Tillsammans kunde vi möta ännu fler människor. Dlovan kommenterar:

”Ensam är inte stark, särskilt inte i kris. Tillsammans kan vi skapa mer hållbara verksamheter och hjälpa fler.”



TILLSAMMANS I KRIS

■ Starkare tillsammans genom samarbete

Förutom samarbetet med Svenska kyrkan inleddes snabbt ett samarbete med Uppsala kommun och andra organisationer. En nationell avsiktsförklaring om samverkan av frivilligstöd hade klubbats av Sveriges kommuner och regioner, Myndigheten för samhällsskydd och beredskap och fem stora aktörer inom civilsamhället, däribland Svenska Röda Korset. Avsiktsförklaringen syftade till att aktörerna genom samordnade insatser ska kunna erbjuda stöd till riskgrupper med bland annat matinköp och stödsamtal.

Vilken organisation som skulle ta huvudansvaret lokalt var inte bestämt i den nationella avsiktsförklaringen. Men då de insatser som efterfrågades redan hade påbörjats i Uppsala av Uppsala rödakorskrets, föll det sig naturligt att vi tog det samordnande ansvaret i den lokala samverkan i Uppsala.

”Många Uppsalabor visade ett fantastiskt engagemang i dessa svåra tider. Från kommunens sida ville vi stötta det arbetet genom Röda Korset som samordnar många frivilliga”, säger Erik Pelling, kris-

ledningsnämndens ordförande om överenskommelsen.

Vidare kommenterar Uppsala rödakorskrets ordförande Ingegerd Palmér:

”Det kändes mycket bra att Röda Korset kunde använda sin kraft och kapacitet till den hjälp som behövdes. Röda Korset stod inte ensamt, de samarbeten vi redan hade med Uppsala kommun och många andra organisationer var en stark bas...”

Tillsammans kunde vi klara den här svåra och ovana situationen. Uppsalabornas engagemang kan man lita på.”

Samarbetet med de andra organisationerna inom civilsamhället kunde vara både strategiskt och operativt, utifrån behov och kapacitet. Ibland handlade det om så konkreta saker att RF-SISU, Riksidrottsförbundet och SISU Idrottsutbildarna, kunde kontakta idrottsföreningar för att få hjälp att sätta upp informationsmaterial på den lokala orten eller att SIU, Samar-

betsorganisationen för Invandrarföreningar i Uppsala, hjälpte till och översatte information till andra språk.

Andra delar i samarbetet handlade om att organisationerna fick dela med sig av lägesbilden inom sitt expertområde, vilka

utmaningar de såg framåt med mera. Att veta vad andra föreningar och organisationer kunde erbjuda var också till stor nytta för de som arbetade med hjälplinje. Samarbetet mellan organisationerna och kommunen lever kvar än idag och är till stor hjälp i hanteringen av framtida kriser.

■ Förstärkning av frivilliga och anställda

För att möta de nya behoven förstärktes olika team med både frivilliga och anställda. Att få in frivilliga som ville hjälpa de i riskgrupp till var inga problem. Den 15 mars gav Röda Korset Uppsalabor möjligheten att göra en intresseanmälan för att hjälpa till i krisarbetet. 5 dagar senare hade 600 anmälningar kommit in, ännu en vecka senare hade siffran nästan dubblats. Många av de som anmälde sig var unga som vill hjälpa den äldre generationen, vilka belades med hårdare restriktioner av Folkhälsomyndigheten.

Gunhild Hansen, samverkansansvarig, känner sig trygg med Uppsalabornas vilja att hjälpa till. Hon säger:

”När vi ber om hjälp, får vi hjälp. Uppsalabornas förmåga att ställa upp för okända människor är lysande.”

För att möta engagemanget, och för att få de intresserade snabbt i arbete, ökade medarbetarna tempot på rekryteringsprocessen och ställde om den till att ske helt via telefon, i stället för individuella fysiska möten. Många befintliga frivilliga och anställda arbetade för att snabbt få in många nya (spontan)frivilliga i arbetet.



Foto: Mikael Wallerstedt

Som organisation lärde vi oss mycket om att ta hand om spontanfrivilliga under den här perioden. Förutom att snabba på processerna in i organisationen har mycket gjorts för uppdragen ska vara tydliga, avgränsade och lätta att komma i gång med. Vi har jobbat hårt med att utveckla både uppdragsbeskrivningar, handledning, introduktion och återkoppling.

Foto: Mikael Wallerstedt



■ Hjälpinsatser covid

Över tid formerades insatserna Röda Korset kunde erbjuda allt mer. I kontakt med de hjälpsökande såg vi fler behov. Insatserna breddades från att handla mat till att erbjuda hundrastning, hjälp att hämta post och mediciner, promenadsällskap med mera.

Handla mat

Marwa Chebil var en av de som under pandemin ställde upp med att handla mat och andra förnödenheter åt riskgrupper och andra som inte själva kunde utföra sysslan. Marwa parades ihop med en annan frivillig, Sofia, samt med Lars, som behövde hjälp att handla mat. Trion utvecklade snabbt en djup och vänskaplig relation. ”Det var som en högtid när de kom hit. Då blev det både skratt och djupa samtal”, säger Lars. Även för Marwa blev

Under hela perioden lades också stort fokus vid att vara tillgängliga för stödsamtal på olika sätt, för att lindra oro samt ofrivillig ensamhet och isolering. Dessa verksamheter fortsatte även under 2021, tills behoven av just dessa insatser ebbade ut.

det en viktig relation. ”Först handlade det mest om att hjälpa en äldre person i pandemin. Men jag fick en ny vän i Lars, som jag uppskattar och värdesätter. Han lärde mig mycket om livet och om mig själv. Även Sofias och min relation blev viktig för mig.” (Källa: Röda Korset Magasin 2021-05-14).

”Väldigt många viktiga relationer skapades av den här verksamheten”, säger Gunhild. När de frivilliga fått utbildning och



Foto: Marie Sparréus

introduktion av Röda Korset och fullmakt ordnats för betalningen, kunde uppdraget utföras väldigt självständigt. Många frivilliga handlade åt samma personer i upp till två år. Förutom att få mat hem innebar verksamheten en medmänsklig kontakt, vilket var en bristvara under den här perioden, med restriktioner om att hålla avstånd och hålla sig inne om man var äldre än 70 år.

Rasta hundar

Simon Sjöström Grönkvist en av de som ställde upp med hundrastning. Paret han hjälpte kunde av hälsoskäl inte längre rasta sin hund som tidigare. Då klev Simon in. Han rastade parets hund varje dag i cirka en månads tid. Det blev en positiv erfarenhet för både parter.

Han upplevde en stor tacksamhet från paret,

för den praktiska hjälpen men också för att få lite interaktion i vardagen. "Det skapar en starkare känsla av sammanhållning och gemenskap som jag tror är värdefull." Uppdraget var givande även för Simon, då det fick honom att bryta sina egna rutiner, komma ut och promenera en stund varje dag och lära känna nya människor – och en hund, som han kom väldigt nära.

Apotek och post

I samarbete med och genom samordning av Röda Korset utförde Lottakåren så kallade post- och apoteksuppdrag, som gick ut på att hämta ut post och mediciner åt personer som av olika anledningar fått förhinder att utföra sysslan till följd av pandemin. Annie Larsson är en av de som ställde upp. Hon är väldigt glad över samarbetet med Röda Korset och över alla människor hon fick träffa. Mötet som upp-



Foto: Peter Johansson

stod när hon lämnade över medicin eller post var för många det enda fysiska mötet under lång tid. Därför stannade Annie ofta lite längre för att ge lite medmänskligt sällskap.

Stödsamtal

Verksamheten Kontaktringarna höll öppet under hela pandemin. Verksamheten finns för den som regelbundet vill ha ett samtal från en rödakorsare på dagtid, framför allt äldre ensamma. Samtalen kan handla om precis det personen har lust att samtala om – litet eller stort, hoppfullt eller tungt. Syftet med samtalen är att bryta ensamhet. Vanligtvis rings samtalen från Röda Korsets lokaler, men under pandemin har verksamheten genomförts hemifrån. Under pandemin har kontaktringarna ringt fler samtal än tidigare och höll i gång verksamheten under både under sommaren

och julen. Många ville ha mer frekventa samtal under pandemin.

Utöver den ordinarie samtalsverksamheten startades Medmänskliga samtal under hösten 2020, då behovet av samtalsstöd var mycket stort. "Under den här krisen har vi lärt oss vikten av att prata. Det går inte att prata för mycket", säger Gunhild. Dessa samtal kunde äga rum när som helst under dagen, baserat på behoven hos den som ringde. När insatsen tog slut i september 2021 sammanflätades Medmänskliga samtal med Kontaktringarna.

Promenadsällskap

Röda Korset erbjöd promenadsällskap till den som på grund av covid-19 kände oro eller ensamhet och ville ha någon att promenera med.

■ Samordning av donationer av skyddsutrustning med mera till Region Uppsala

Under våren 2020 fick vi en förfrågan från Region Uppsala om att samordna donationer av skyddsutrustning med mera. Mängder av privatpersoner och företag ville skänka till exempel visir, munskydd och handsprit till vården. Vi tog på oss ansvaret och gjorde snabbt om second hand-butiken, som var stängd vid tillfället, till ett centrallager för skyddsutrustning. Förutom skyddsutrustning skänktes också mycket mat, energidrycker, choklad med mera.



Personalen i butiken ställde snabbt om och tog ett helhetsansvar för samordningen. Röda Korset stod för kontakten med Akademiska sjukhuset, privatpersoner och företag, samt mottagande och leveranser av skyddsutrustningen. Viktigt i detta samarbete var att underlätta för vården och att de skulle få rätt saker i rätt tid, baserat på behoven de såg.

Röda Korset kunde snabbt ställa om och anpassa delar av second hand-butikens lokaler i Boländerna till ändamålet. I second hand-butiken fanns personer med

kompetens i sortering, logistik och transport. Mathi Mingungu Trésor, butiksmedarbetare, var en av de som hjälpte till att transportera dessa gåvor till Akademiska sjukhuset. Han säger:

”Jag kände en enorm stolthet att få vara en av dem som hjälpte vårdpersonalen med det som de behövde. De har gjort hjälteinsatser under pandemin.”

■ Återöppning av ordinarie verksamheter

Regelbundet under 2020 gjordes analyser av behov och kapacitet för att utvärdera om de ordinarie verksamheter som hade pausats kunde börja startas upp igen. ”Tidigare behov försvinner inte för att nya och akuta behov dyker upp”, säger Dlovan. I juni 2020 öppnades både second hand-butiken och Träffpunkten upp. I kris är det viktigt med trygga mötesplatser och

Röda Korset ville därför tillgängliggöra de mötesplatser vi har tillgång till, men med minimal risk för smittspridning. Mötesplatserna öppnades upp med stor hänsyn till Folkhälsomyndighetens rekommendationer och hade begränsade öppettider, begränsningar i antal personer i lokalen, plexiglas, rekommendationer om att hålla avstånd, använda handsprit med mera.

→ 2021

Under 2021 kvarstod vissa behov och nya uppkom. De hjälpinsatser som startats 2020 fortsatte fram till september 2021. Helt nytt för året var att vi hjälpte till vid vaccination mot covid-19 och med information kring vaccinationen. Dessutom kunde flera ordinarie verksamheter återstartas.



Foto: Johan Bävman

■ Vaccinationsvärdar

En av de viktigaste och mest hoppfulla händelserna 2021 var att stora delar av den svenska befolkningen vaccinerades mot covid-19. För att stötta upp i det viktiga arbetet ställde många rödakorsare upp för att hjälpa till i vaccinationslokaler.

Redan under hösten 2020 tog vi kontakt

med Region Uppsala för att erbjuda vår hjälp, när vaccinationen mot covid-19 skulle dra i gång. Vi berättade om vår kapacitet och tillgänglighet.

En av dem som ställde upp i vaccinationslokalerna var Karin Udenius. Hon var sedan tidigare frivillig inom Röda Korset,

som rödakorsvärd på akutmottagningen på Akademiska sjukhuset. På grund av coronarestriktioner fick rödakorsvärdarna inte vara på akutmottagningen. När hon i samband med detta fick frågan om att ställa upp som vaccinationsvärd var hon därför snabb med att tacka ja. Karin fanns på plats från april till den september, oftast 2–3 gånger i veckan.

Karins uppdrag som vaccinationsvärd bestod av flera delar. En viktig och återkommande uppgift var att hålla ordning på kön, som på UKK var utomhus. Karin och hennes kollegor hjälpte de som hade bokat tid att komma in i rätt ordning till lokalen. De tog också ansvar för att se till att alla i kön fyllde in en hälsodeklaration och höll avstånd till varandra. Utöver det mer logistiska arbetet fanns de tillgängliga för att svara på frågor, ge information och lyssna till historier som besökarna ville dela med sig av. Hon upplever att det skapade stor trygghet hos besökarna att få svar på sina frågor och funderingar.



Foto: Johan Seger

Tillsammans med andra aktörer på plats – andra frivilliga, vaccinatörer, administratörer, vakter och anställda på Region Uppsala – utgjorde de ett väldigt bra team. De jobbade alla för samma sak och kände ömsesidig respekt för varandras uppdrag.

Som vaccinationsvärd kände Karin sig behövd och uppskattad, både av besökare och andra aktörer som arbetade i vaccinationslokalen. Hon kommenterar:

”Att kunna göra en insats i en så komplex situation kändes fantastiskt.”

Samordning i Uppland

Uppsala rödakorskrets hjälpte till att samordna frivilliga vaccinationsvärdar också utanför Uppsala kommun – i Håbo-Bålsta, Skutskär, Heby, Gimo och Östervåla. Dessa platser ligger egentligen utanför Uppsala rödakorskrets upptagningsområde, men vi gjorde vad vi kunde för att få fram personer som kunde ställa upp och täcka behoven. Många lokala organisationer ställde upp och många spontana samarbeten skapades under den här tiden. ”Listan på samverkansföreningar är egentligen jättelång”, säger Gunhild.

I Bålsta var Amanda Lind en av de som fick frågan om att ställa upp i den lokala vaccinationslokalen. Amanda tycker att Röda Korset gör ett väldigt viktigt arbete i samhället och tyckte det var en självklarhet att tacka ja när hon fick frågan om att hjälpa till. Amanda kommenterar:

”Det bästa var att se att arbetet gav en tryggare upplevelse för många.”



Foto: Erik Hansen Klobas

■ Hälsokommunikation

Att sprida information om vaccination mot covid-19 till alla Uppsalabor är ingen lätt uppgift. Därför tog Region Uppsala hjälp av Röda Korset för att genomföra uppgiften. Röda Korset ställde upp med frivilliga hälsokommunikatörer i fyra av Uppsalas stadsdelar – Gränby, Sävja, Gottsunda och Stenhagen, samt i Röda Korsets second hand-butik på Danmarks-gatan i Boländerna.

Ingrid Leemans och Anita Kemlén var två av dem som arbetade som hälsokommunikatörer i Gottsunda. De såg många fördelar med sitt uppdrag. De tror att Röda Korsets närvaro i dessa områden var positiv för vaccinationstäckningen och de tycker att samarbetet med Region Uppsala och

vårdcentralen i Gottsunda fungerade bra. Dessutom tyckte de att uppdraget var riktigt roligt. Ingrid, Anita och deras kollegor fanns på plats utanför Gottsunda centrum varje tisdag från april till september, för att informera om vaccineringen mot covid-19.

Förutom muntlig information delade de ut informationsblad med aktuell information från Region Uppsala, på flera språk. De kunde också hjälpa till att boka tid och svara på frågor. Målgruppen var personer som annars hade svårt att tillgå myndigheternas information på grund av till exempel digital ovana eller språkbarriärer. Många av dem Ingrid och Anita pratade med uttryckte ett stort förtroende för Röda Korset



Foto: Gunhild Hansen

och mindre tillit till myndigheter. Därför tror Ingrid och Anita att deras arbete hade stor nytta. ”Röda Korset når grupper som myndigheter har svårt att nå. Det förtroendekapital som Röda Korset har gör att vi når personer med internationell bakgrund”, säger Anita. Hon tillägger: ”Alla vet vad den röda västen betyder.”

Detta förtroendekapital tror Ingrid och Anita var den största framgångsfaktorn för deras arbete. Det är också bidragande till vad de tycker var mest givande med uppdraget - att kunna ge människor tillgång till officiell information, som de annars inte hade nåtts av, och att få vara en positiv kraft genom pandemin.

■ Återstart av ordinarie verksamheter

Under hösten 2021 återstartade resterande av Uppsala rökarskrets ordinarie verksamheter upp. Första hjälpen kunde återigen erbjuda stöd under olika evenemang, Fixarna kunde återigen hjälpa äldre och

Ingrid kommenterar:

”Det bästa var att kunna ge människor rätt information.”

Att finnas på plats med regelbundenhet är en annan faktor som de tror har varit viktig för att nå fram. Ingrid, Anita och deras kollegor blev igenkända efter ett tag och de lärde känna många av dem som rörde sig i området. Det skapade ytterligare förtroende som lade grund till att de, förutom att svara på frågor om vaccin, gavs förtroende att lyssna på människors historier och oro - att få dela en stund av medmänsklighet.

personer med funktionsvariationer med enklare insatser i hemmet och frihetsberövade på häkten kunde få samtala med Röda Korsets häktesbesökare igen.

Andra röster om insatsen

”Jag bor i Umeå och har min pappa i Uppsala. Ni hjälper honom att handla och hämta varor från apoteket. Tack vare ert initiativ och engagemang kan både jag och min pappa sova gott om nätterna.”



Foto: Mikael Wallerstedt

”Jag hade inte klarat mig om det inte vore för er. Jag är 83 år och har ingen familj som jag kan vända mig till. Att ni finns och kan hjälpa mig med att hansla är en skänk från ovan.”

KRIGET I UKRAINA 2022



Foto: Rumänska Röda Korset

Det här hände(r)

Det pågående kriget i Ukraina intensifierades i februari 2022. Detta har lett till stor förödelse i stora delar av landet, samt lett till att väldigt många människor flytt kriget till grannländerna men också till Sverige och Uppsala.

Uppsala Nya Tidning
ONSDAG 9 FEBRUARI 2022
018-478 00 00

APPAR SOM MINSKAR MATSVINNET HAR BLIVIT EN TREND
Uppsala 213

UIF-LÖPAREN TILLBAKA TILLBAKA EFTER SORGEN

Här tas flyktingarna från Ukraina emot
UNT I POLEN Medyka är det gräns till fler flyktingar tagit sig från Ukraina till Polen. Uppsalastadens Lucas livård är en av de som...
Stärta som far emot dem. "I början var det kaotiskt. Men över tid har saker och ting börjat flaska jämsides", säger han.

Alla barn har rätt att må bra!
På vår hemsida finns länkar om stöd för barn: boiu.se
Till ring oss, så hjälper vi dig att hitta rätt. 018 69 44 99

49,90
KÄLLER
ICA
GRÄNNY
ALLANDEPÅT

Källa: UNT:s arkiv

Du får möta



Sten Ström
Frivillig
Träffpunkten
& häktesbesök



Sana Pirot
Samordnare
migration



Dlovan Kassab
Verksamhets-
chef



Du
Anmäl intresse
till:
info.uppsala@
redcross.se

Foto av Dlovan: Mikael Wallerstedt

Exempel på insatser som gjordes/görs

- Medmänskligt stöd, fika och leksaker på Migrationsverket
- Utdelning av matkuponger, hygienartiklar med mera
- Insamling till lokala och globala insatser

Det här gör vi

Röda Korset har gjort flera insatser för att minska det mänskliga lidandet till följd av kriget i Ukraina. I Uppsala möter vi människor som flytt från Ukraina och möter deras behov av medmänskligt stöd, basala behov med mera. Vi möter också humanitära behov i Ukraina med omnejd genom att skänka pengar.

Vi följer noga utvecklingen och har beredskap för att möta nya behov. För att kunna möta behoven har en intresseanmälan för spontanfrivilliga lagts ut. Det innebär att det finns nya frivilliga som lätt kan komma i arbete om nya behov uppstår.

■ Insats på Migrationsverket

Den 15 mars 2022 fick Uppsala rödakors-krets en fråga av Migrationsverket, om vi dagen efter kunde finnas på plats i deras lokaler, då de väntade sig ta emot många människor på flykt den dagen. Vi kunde snabbt mobilisera frivilliga. Den 16 mars var vi på plats kl. 9, med fem rödakorsare. Röda Korset fanns på plats i Migrations-verkets lokaler för att skapa trygghet och ge medmänskligt stöd. De delade ut fika, smörgåsar och dryck samt fanns på plats för att svara på frågor och samtala. Ikea hade genom Röda Korset donerat leksaker till barnen, som de frivilliga delade ut. Insatsen pågick i cirka en vecka.

Sten Ström, som pratar ryska och som i vanliga fall är frivillig inom språkträning och häktesbesök, var en av de frivilliga som tagit sig till Migrationsverket. Förutom att ge medmänskligt stöd erbjöd han sig att tolka vid behov.

■ Akuta insatser för basala behov

Under 2020 tog Uppsala rödakors-krets arbete med basala behov en tydligare form. Verksamheten kom att kallas Akuta insatser för basala behov. Verksamheten bistår personer som hamnat utanför samhällets skyddsnet med basala behov såsom mat, hygienartiklar och kläder. Denna verksamhet har blivit än mer aktuell under 2022, då många flyktingar från Ukraina besökt Röda Korset. För att kunna möta behoven förstärktes teamet med både frivilliga och anställda.

En av dem som arbetade med dessa ärenden var Sten, som även ställde upp på insatsen på Migrationsverket. Stens huvud-



Foto: Marie Sparréus

För honom var det en självklarhet att ställa upp. Han ställde upp även under flyktingkrisen 2015 och att ställa upp i sådana här situationer hör ihop med det han brunnit för hela livet. När dessutom hans språkkunskaper matchade perfekt var det inget att tveka inför.

uppgift blev under delar av mars och april att hantera dessa ärenden. Han delade ut matkuponger, hygienartiklar och/eller klädrekvisitioner. Klädrekvisitioner ger människor rätt att hämta ut kläder i Röda Korset second hand-butik. Hygienartiklar kunde exempelvis vara tandborste, tandkräm, schampo, balsam, tvål, bindor eller blöjor med. Ett behov som Sten fängade upp på vägen var strumpor, vilket då köptes in.

När han mötte personer från Ukraina skedde samtalen allt som oftast på ryska. Det skapade ofta en stor lättnad hos dem han mötte, att kunna prata utan språkbarriärer.



Innan Röda Korset delar ut några saker sker alltid ett behovssamtal för att möta personen medmänskligt och för att kunna hjälpa på rätt sätt. Dessa samtal sker enskilt, förutom i vissa undantagsfall. I de fall personerna får en klädrekvisition förklaras alltid vägen till second hand-butiken. Sten hade också översatt en utskrivna beskrivning till ryska. Förutom materiella saker hjälper verksamheten ofta till att lotsa vidare till annan hjälp, som sjukvård med mera.

Sana Pirot, styrelseledamot i Röda Korsets Ungdomsförbund, var precis som Sten snabb på att anmäla sitt intresse att hjälpa till när kriget i Ukraina bröt ut. Hon var en dag på Migrationsverket och blev sedan tillfrågad om hon kunde vara med och stärka upp verksamheten Akuta insatser för basala behov.

Sana lägger stor vikt vid det individuella

samtalet. ”Det är lätt att tänka att det är saker folk vill ha, men det kan vara så att folk vill ha information, bli lotsade vidare”. ”Alla samtal ser olika ut”, säger Sana. Hon har också träffat människor som velat prata om andra saker än kriget och sin situation. Vissa ungdomar har uttryckt:

”Jag vill inte prata om kriget, jag vill bara kunna vara vanlig ungdom.”

De har för en stund velat glömma att de är på flykt. Då har Sana anpassat samtalen till det.

För Sana känns rätt att hjälpa till i situationer som dessa. Hon är i en position där hon har möjlighet att hjälpa till. Om situationen hade varit omvänd hade hon hoppats få hjälp av människor som i den positionen hon är i nu. Vissa samtal är tuffa. Hon får höra om svåra situationer, men det ger också mycket tillbaka. Många

kommer tillbaka och frågar om helt andra saker, som visar på att de kommit förbi de

mest akuta behoven. Det känns hoppfullt att se.

■ Insamling

Förutom att möta de behov som uppstått i Uppsala till följd av kriget i Ukraina, har Röda Korset arbetat för att bidra till insatser på plats. ”Vi har både ett lokalt och ett globalt uppdrag”, säger Dlovan Kassab, verksamhetschef. Flera insamlingsinsatser har gjorts för att kunna dela kunna finansiera lokal verksamhet, men också skicka pengar till Svenska Röda Korsets insamling för kris och katastrof.



Insamlingsgala

Den 19 mars höll Reginateatern tillsammans med Uppsala rödakorskrets en insamlingsgala för de krigsdrabbade i Ukraina. Alla biljettintäkter gick till Uppsala röda-

korskrets insamlingskonto dedikerat till Ukraina. Alla de som uppträdde under kvällen ställde upp gratis. Det var bland annat Jacke Sjödin, Orphei Drängar, gruppen Väsen, professor Peter Wallens-teen och Teater Prego.

Onsdagsöppet på Second Hand

För att generera mer pengar till insamlingen för Ukraina beslutade ledningen att från den 6 april till 31 augusti utöka öppettiderna för second hand-butiken med en dag. Pengarna från försäljningen går till insamlingen för Ukraina.

Privata initiativ

Flera privata initiativ har tagits. En färbonde i Rasbo har sålt ull till grannar och låtit alla intäkter gå till Röda Korset. Bostadsrättsföreningen Ekeby Hus har anordnat bland annat en loppis där intäkterna gått till Röda Korsets insamling.

Swish

Många privatpersoner har skänkt pengar till Uppsala rödakorskrets Swish-nummer som är öronmärkt för insatser för krigsdrabbade från Ukraina. De pengarna går både till globala och lokala behov.

■ Extra språkträning

Den 27 juni 2022 startades extra språkträning i svenska, som riktar sig till människor som flytt kriget i Ukraina. Språkträningen hålls en gång i veckan, på ryska, av Sten Ström.

Insatserna för att möta denna kris fortsätter i skrivande stund, juli 2022.

INSAMLING & STÖD TILL KRISARBETE



Foto: Bassam Khabieh

Det här gör vi

Förutom att bidra med tid och kunskap till olika krisinsatser i Uppsala och Sverige ger Uppsala rödakorskrets ekonomiskt stöd till olika typer av krisarbete, i Uppsala, Sverige och världen. Föreningen stöttar bland annat insatser som syftar till att förebygga kriser, öka beredskapsförmåga inför kriser, lindra effekterna av pågående kriser samt läkande och återuppbyggnad efter kriser.

Pengarna som skickas till dessa insatser kommer dels från insamling, där Uppsalaborna väljer att dela med sig av sina pengar, men också från föreningens egna medel.

Mellan åren 2012–2022 har Uppsala rödakorskrets skänkt cirka 25 miljoner kronor till olika typer av krisarbete.

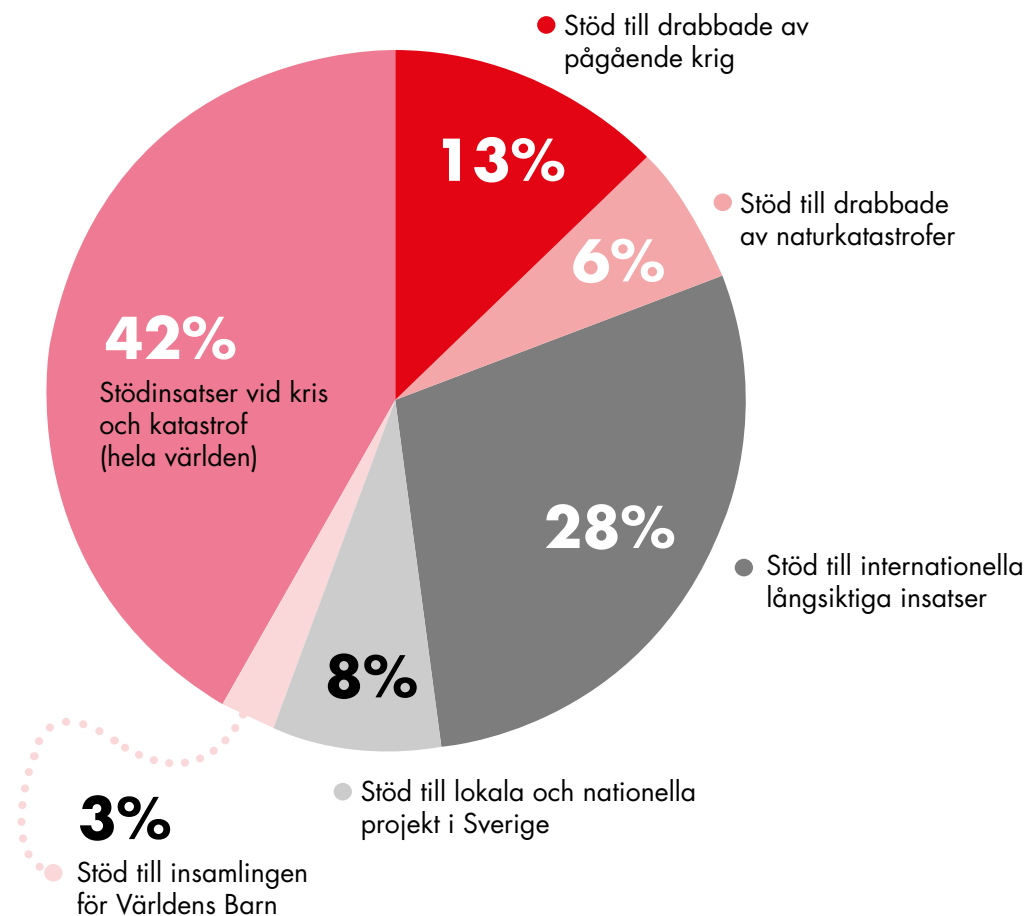


Foto: Röda halvmånen i Bangladesh. Volontärer från Röda halvmånen i Bangladesh når översvämningsdrabbade samhällen med torra matpaket.



■ Insatser vi har bidragit till

Afghanistan

Långsiktiga insatser för hälso- och sjukvård till utsatta kvinnor och barn.

Myanmar

Hälsovård till utsatta grupper på landsbygden.

Bangladesh

Att stärka samhällets motståndskraft i händelse av jordbävning och/eller tsunami.

Syrien

Nödhjälp till miljontals drabbade av den långvariga konflikten.

Sydsudan

Att bidra till bättre livsvillkor i konfliktens spår.

Sudan

Stöd till lokala hälsofrivilliga.

Somalia

Att öka barns och kvinnors chanser att överleva.

DR Kongo

Att stärka beredskapen och minska risken för utsatta familjer i katastrofdrabbade områden.

Palestina

Att ge hopp och rädda liv genom lokal beredskap samt stöd till barn och ungdomar med funktionsnedsättning.

Nordkorea

Att minska effekterna av klimatförändringar.

Liberia

Att stärka tjejer att stå upp för sina rättigheter.



Foto: Taila Frenkel. Paulo Monge från Costa Ricas rödakorsförening letar i rasmassorna efter överlevande efter den kraftiga jordbävningen i Haiti 2010.

Vi har också kunnat bidra till olika insatser för civila som har drabbats av krig och väpnade konflikter i bland annat Sierra Leone, Liberia, Syrien, Palestina, Irak, och Ukraina.

Uppsalabor har via Röda Korset stöttat drabbade av naturkatastrofer såsom jordbävning i Haiti, översvämningskatastrofer i Balkan, Filippinerna och Pakistan, torka på Afrikas

horn och skogsbränder i Sverige.

Vi har också kunnat stötta barn som har förlorat sina föräldrar på grund av aids i södra Afrika, gett stöd till lokala hälsokommunikatörer i kampen mot Polio ibland annat Kongo, och dessutom gjort stora insatser i kampen mot covid-19 i bland annat Sverige och specifikt i Uppsala.

TIPS & RÅD

I KRIS



Tips till dig som vill agera i kris

1. Kontakta Röda Korset

Engagera dig med oss. Vi har lång erfarenhet av att hantera kriser.

2. Fråga vilka behov som finns – både personella och materiella

Förstärkning är ofta väldigt uppskattat när en kris inträffar. Att behöva administrera och hantera exempelvis prylar som inte behövs tar dock tid och resurser, som med fördel kan läggas på annat.

3. Skänk inte öppna förpackningar eller trasiga saker

Vi kan inte ge vidare öppna förpackningar av till exempel mat, då vi inte kan säkerställa innehållet. Respektera också människors värdighet genom att inte ge bort smutsiga, trasiga eller väldigt slitna saker.

Bli krisredo

1. Håll kontakten

Se till att någon vet vart du är på väg om du ska på resa, och håll kontakten under tiden.

2. Bra att ha-saker

Packa ett kit med saker som kan vara användbara i en kris, till exempel: mediciner, vätskeersättning, handsprit, toalettpapper, vattenrenings-tabletter, ficklampa, värmeljus, powerbank och batteridrivna radio.

3. Väderkoll

Följ väderleksrapporten och se till att ha med dig kläder efter väder.

4. Första hjälpen

Lär dig första hjälpen och ta med dig ett första hjälpen-kit.

5. Läs krisinformation

Håll dig informerad med den viktigaste krisinformationen.

6. Viktiga nummer

Skriv ner viktiga nummer till exempelvis polis, sjukvårdsrådgivning och dina anhöriga.

Minska din oro

1. Tala med någon om din oro och dina känslor.
2. Umgås med någon som du känner dig trygg med, även om du inte vill prata om din oro.
3. Slukas inte upp av nyhetsrapporteringen eller samtal om det som har hänt. Det är viktigt att hålla sig uppdaterad om viktig krisinformation, men också att kunna pausa inflödet och hitta stunder att kunna fokusera på annat.
4. Fortsätt göra saker du mår bra av.
5. Bibehåll rutinerna.
6. Aktivera dig fysiskt.
7. Balansera dina tankar och undvik att tänka i "svart eller vitt".

Att prata med barn om kriser

1. Barn behöver sina närmaste och att vara fysiskt nära dem efter en svår händelse.
2. Var konkret i samtal om det som har hänt utan att överösa barnet med vuxendetaljer.
3. När barnet frågar, svara så enkelt och konkret som möjligt.
4. Ladda inte informationen med din egen oro. Känslor smittar och barnet kan läsa oron och göra den till sin egen.
5. Var ärlig! Var noga med att det du berättar är sant, men inte överväldigar eller skrämmer barnet. Säg exempelvis att du inte har alla svar och att det är svårt även för dig att förstå att människor gör så onda saker.
6. Förmedla lugn och trygghet. Avsätt gärna extra tid tillsammans.

Tack för all handlingskraft!



Kriser drabbar oss alla olika, och katastrofer väljer inte sina offer: en del drabbas hårt av dem och andra inte alls. Det ligger i krisers natur att vara oförutsägbara. Vi vet inte vem som drabbas nästa gång. Det kan vara du och jag, eller någon helt annan. Det är därför viktigt att vi ställer upp för varandra i kris, men också att vi bygger vår egen motståndskraft. Om en kris uppstår i ditt närområde kan det även vara till hjälp för andra att du är väl förberedd. Hjälpresurser kan då gå till den som mest behöver och du kanske till och med kan dela med dig av dina egna resurser.

De flesta av oss kan göra något och ingen insats i en stor kris är för liten. Att räcka fram ett glas vatten, att sträcka ut en hand, att hänga upp en skylt och att "bara" lyssna kan vara livsavgörande insatser. Många små insatser kan göra stordåd.

Med Röda Korsets värdegrunde som ledstjärna kan vi garantera att ingen kan lämnas ensam i en kris oavsett kön, etnicitet, politisk eller religiös uppfattning. I den här skriften har du kunnat läsa om olika insatser, av människor för människor. Av handlingskraftiga, kreativa människor som tillsammans skapar medmänsklighet och låter behoven styra verksamheten.

Låt oss sträcka ut en hand och låt oss skapa ett tryggare samhälle, tillsammans. Du kan vara med och förstärka vår gemensamma civila beredskap på olika sätt.

1. Swisha en gåva

123 511 29 58

3. Bli frivillig

rodakorset.se/engagera-dig

2. Lär dig första hjälpen

rodakorset.se/forsta-hjalpen

4. Bli medlem

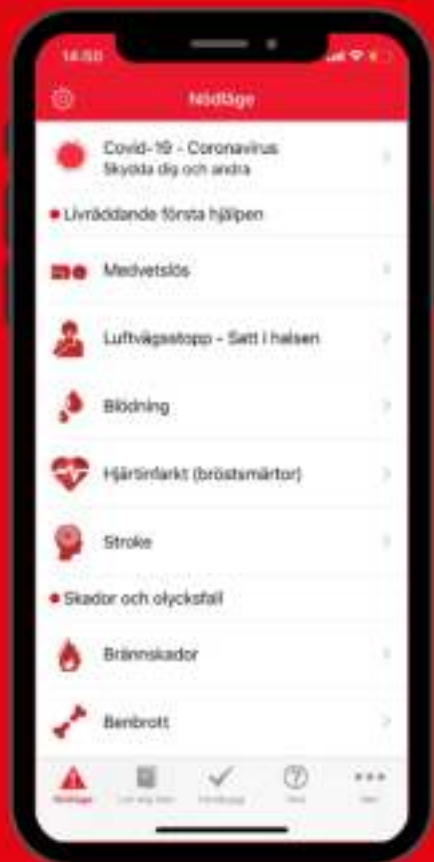
rodakorset.se/bli-medlem

Dlovan Kassab,

Verksamhetschef för Uppsala rödakorskrets

En app som kan rädda liv!

Visste du att Röda Korset har en Första-hjälpen app? Appen innehåller videoklipp, interaktiva kunskapstester och enkla steg-för-steg-råd, vilket gör det lättare än någonsin att lära sig grunderna i första hjälpen.



Hämta gratis i App Store
eller Google Play

 Svenska Röda Korset