



# Frivillighet som kraft!

De gamlas dag  
2.10.2011

De gamlas vecka  
2.10.-9.10.2011

## Innehåll

Hur få krafter till frivilligarbete?.....	3
Frivilligverksamheten lyfts fram år 2011.....	4
Frivilligarbetets tradition lever stark hos finländarna.....	6
Seniorer aktiva som FRK:s frivilliga.....	8
Talkoorengas – 20 år av frivilligarbete.....	10
Pentti Silvander, frivillig i många branscher: Frivilligarbetaren är ledsagare.....	12
Finlands Veteranidrottsförbund håller tävlingsidrottare och motionärer i rörelse med frivilliga krafter.....	14
Frivillighet som styrka.....	16
Vänkrets lindrar ensamheten.....	19
Recessionen fick frivilligarbetet att blossa upp i Rovaniemi.....	20
Ta ut åldringar – svara på utmaningen.....	22
Tänk så tråkigt det kan bli!.....	23
Den bästa med att vara lägermormor är att se barnens glädje.....	24



**De gamlas dag**  
**2.10.2011**

**De gamlas vecka**  
**2.10.–9.10.2011**

Centralförbundet för de gamlas väl framför sitt hjärtliga tack till Ömsesidiga Pensionsförsäkringsbolaget Ilmarinen för det ekonomiska stöd, som beviljats för tryckningen av denna publikation.

Utgivare: Centralförbundet  
för de gamlas väl ry

ISBN: 978-951-806-151-2  
978-951-806-152-9 (pdf)

Omslagsbild: Toni Kitti

Redaktion: Leena Valkonen  
leena.valkonen@vtkl.fi

Översättning: Hans Falck

Layout: Mainospalvelu Kristasta Oy  
AD Krista Jännäri

Tryckeri: Savion Kirjapaino Oy, Kerava

*På bilden Mirja Talvela (höger),  
Maria Karhu, Heikki Talvela och Mohamud Said.*



**Vanhustyön keskusliitto**  
Centralförbundet för de gamlas väl ry



## Hur få krafter till frivilligarbete?

Till frivillighet kan man inte tvinga. Plikt-känsla eller s.k. dåligt samvete är inte rätt motivation för frivilligarbete. Om man utgår från sådant orkar man inte länge. Man känner sig inte bra till sinnes och även den hjälpta kan få en tråkig känsla av att det inte är äkta.

I år är frivilligverksamheten uppe på många sätt. Kampanjer drivs, verksamheten görs känd på många sätt och människor uppmuntras på många sätt. Bra så. Förhoppningsvis blir iveren och den offentliga erkänslan inte ett engångsbrus. Frivilligverksamheten är ändå också en uthållighetsgren. Åtminstone när man förbinder sig att hjälpa sköra människor – barn och äldre.

Lyckligtvis har vi alternativ i frivilligverksamheten. Till buds står uppgifter och deltagande – vågar jag påstå – för alla slags behov. Från enskilda jippon till krävande hjälpinsatser för människor i svåra livssituationer. Lyckligtvis har det funnits och troligen även i framtiden finns människor som kan bära ansvar för organiseringen av verksamheten och stödet till de frivilliga.

Finländskt frivilligarbete har en lång historia. Det har alltid varit en stor resurs. Utan att väsnas om sig själv och närvarande. När landet har stigit från ett fattigt biland till ett välfärdssamhälle har frivilligarbetet och organisationerna bakom det haft en betydande roll. Man har kunnat se människors behov och fungera därefter. Här finns utmaningar även för det kommande: nya generationer fungerar åtminstone delvis annorlunda. Hur skall man trygga en levande frivillighet?

På de följande sidorna berättas många fina historier om frivilligverksamhet. Enstaka människor – såväl vanliga som kändisar – ger den ett ansikte, De berättar vad de gör och varför de är med. Funderar på orsaker till sitt eget deltagande.

Pentti Silvander sammandrar de centralaste teserna: *"För frivilligarbete måste man känna äkta vilja. Likaså ärlighet och förtroende är viktiga. Om man inte förmår det lönar det sig inte att söka sig till denna typ av frivilligarbete."* Enkelt och samtidigt krävande. Och väsentligt viktigt i allt umgänge mellan människor.

Frivilligarbete är lika lite som livet i övrigt inte enbart sällhet och lycka. Man ställs inför trötthet och problem. Dem skall man våga möta och ingripa i. Om frivilligarbete som började med entusiasm ändå känns för tungt är det bäst att hålla paus eller fundera på något annat alternativ. I den situationen behöver de frivilliga stöd och handledning.

Äldre och frivilligverksamhet: Vad innebär detta ordpar? Både hjälpare och aktörer och hjälpbehövande. Ge av sin tid och sitt kunskande och samtidigt få även alldeles nya dimensioner i sitt liv. Man kan vara insamlare med insamlingsbössa, klubbledare, samtalskamrat eller hjälpa till att fylla i blanketter och uträta ärenden.

### Frivillighet ger kraft!

PIRKKO KARJALAINEN

verksamhetsledare

Centralförbundet för de gamlas väl





*Starten för frivilligarbetets temaår gick i Helsingfors. Skådespelerskan Eija Vilpas uppmanar alla att delta i frivilligarbetet. – Se dig om efter ett eget alternativ och sätt igång genast. Du blir garanterat också själv på gott humör.*

HERTTAKAISA KETTUNEN

# FRIVILLIGVERKSAMHETEN LYFTS FRAM ÅR 2011

**Å**ret 2011 är EU:s år för frivilligverksamhet som lyfter fram frivilligarbetarna i hela Europa. Syftet med året är att framhäva frivilligverksamhetens betydelse, öka dess anseende och få nya frivilliga med i verksamheten.

Frivilligverksamhetsåret koordineras i Finland av En delegation för medborgarsamhällspolitik KANE och Finlands Ungdomssamarbete Allians. Utmaningskampanjen som startades i mars 2011 uppmanar finländarna att delta i frivillig- och organisationsverksamhet. Till exempel på webbplatsen Tuntitili (Timkonto) kan man berätta hur många timmar man i år vill använda för frivilligverksamheten. På sidorna hittar man dessutom idéer för hur timmarna kan användas.

Årets ambassadörer är bland annat skådespelerskan **Eija Vilpas**, danslärarinnan **Aira Samulin** och författaren **Juha Itkonen**, som alla uppmanar medborgarna att delta i frivilligverksamheten.

– Jag skulle gärna se att människorna tänker på sig själv och gör sådant som får dem på gott humör och att känna att de behövs. Till exempel på åldringshem behövs medborgare som vill erbjuda sitt sällskap för en stund och inte genast måste skynda iväg, konstaterar Aira Samulin.

Eija Vilpas berättar att frivilligverksamheten gör en själv på gott humör och man kan utföra praktiska sysslor.

– Och man behöver inte bara sitta i soffan och gnälla om "hur hemskt att sådant finns" och "hur hemskt med sånt elände". Genom att vara aktiv kan man underlätta situationen. Tack vare t.ex. Karelen-insamlingen som jag varit aktiv i har många barn fått bra vinterskor, skridskor och rullstolar. De har varit mycket viktiga för dem just då. Hela världen kan man inte rädda men som individ kan man ändå göra lite.

Juha Itkonen konstaterar att han ombads ställa upp som temaårets ambassadör vid en mycket lämplig tidpunkt.

– Redan ett år hade jag funderat på hur jag kunde vara mera till hjälp. Mitt yrke är ju sådant att jag fritt kan besluta om hur jag använder min tid.

– Nu har jag tänkt att jag besöker några platser under året och skriver om sådant jag aldrig skrivit om. Gör liksom jag, uppmanar Juha Itkonen.

### **Frivilligarbete är ekonomiskt lönsam verksamhet**

**O**rganisationernas frivilligarbete har stor nationalekonomisk betydelse. Skillnaden i effektivitet är avsevärd i jämförelse med den offentliga sektorns lönearbete, framgår av en undersökning som Helsingfors universitets Ruralia-institut gjort.

Enligt utredningen som publicerades i slutet av februari uppgår värdet i pengar av fyra stora finländska organisationers frivilligarbete till över 130 miljoner euro per år. Undersökningen gällde följande organisationer: Mannerheims Barnskyddsförbund, Finlands 4H-förbund, Räddningsbranschens Centralorganisation i Finland och Finlands Röda Kors.

De som utför frivilligarbete är i genomsnitt nöjdare och mår bättre, berättar en undersökning som genomförts av Eurofound, dvs. Europeiska fonden för förbättring av levnads- och arbetsvillkor. Frivilligarbete är på allt sätt lönsamt eftersom det gagnar både den som utför frivilligarbete och det omgivande samhället.

Frivilligarbetet i Finland är ingen obetydlig sak: 43 procent av de vuxna finländarna deltar i frivilligarbete. Hela EU:s medeltal är 20 procent, i vissa länder är siffran bara 10. Danmark, Finland och Sverige bildar tätgruppen inom EU. Sju procent av finländarna utför frivilligarbete åtminstone varje vecka.



## Som frivillig i Europa

Den europeiska medborgarorganisationen AGE välkomnar Europaåret för frivilligarbete 2011, eftersom året är ett klart bevis på EU:s uppskattning för den nytta frivilligarbetarna och frivilligverksamheten innebär för hela samhället.

Äldre människor som deltar i frivilligverksamheten gör en egen, viktig insats för samhällets välbefinnande och solidariteten mellan generationer, konstaterar AGE:s generalsekreterare Anne-Sophie Parent. Hon önskar att Året för frivilligarbete 2011 både lyfter fram de äldre människornas värdefulla insats och uppmuntrar allt fler äldre att delta i frivilligarbete.

– Frivilligheten kan förbättra livskvaliteten och tjänsterna inom flera olika sektorer, såsom hälso- och sjukvården, utbildningstjänster och personlig assistans. Den förebygger också social isolering och främjar umgänget mellan generationerna. Många äldre människor arbetar som frivilliga till exempel på daghem för barn eller fungerar som vänner för ännu äldre personer som annars skulle vara mycket ensamma, berättar Anne-Sophie Parent.

Året för frivilligarbete 2011 framträder på många sätt i AGE:s verksamhet. Bland annat genom regelbunden information om årets aktiviteter på nationellt och EU-plan uppmuntras medlemmarna att delta i året för frivilligarbete. Man strävar efter att lyfta fram äldre människors frivilligsverksamhet, och dessutom de utmaningar de äldre ställs inför i denna verksamhet. Medlemmarna uppmuntras också att skriva på AGE:s webbsidor om sina erfarenheter om god praxis inom frivilligsverksamheten och om de platser där verksamheten bedrivs.

Rekommendationerna om äldre människors frivilligsverksamhet färdigställs under år 2011. De har en anknytning till Temaåret för aktivt åldrande och solidaritet mellan generationerna år 2012. Läs mera [www.age-platform.eu](http://www.age-platform.eu).

Text och foto:  
LEENA VALKONEN

Generalsekreterare Aaro Harju:

# Frivilligarbetets tradition lever stark hos finländarna

**V**i är ett folk som gör frivilligarbete. Cirka en miljon finländare gör frivilligarbete regelbundet. Man förbinder sig mindre till långsiktigt frivilligarbete och detta utgör en utmaning på ledandet av frivilligarbete, säger generalsekreteraren för Kansalaisfoorumi **Aaro Harju**.

Frivilligarbete har varit en del av finskheten redan i mer än 150 år och det är nationellt en stor resurs. Utgående från frivillighet har bl.a. kooperativrörelsen, arbetarrörelsen, kvinnosaksrörelsen och många olika slags medborgarorganisationsverksamhet uppstått.

Finland skulle inte vara ett land som detta utan den enorma ansträngning som gjorts som frivilligarbete. Finland har varit fattigt och här hade man inte kunnat göra allt vi har med pengar och avlönad arbetskraft. Historiskt är mängden frivilligarbete i vårt land omfattande. Även om samhället nu utvecklats och folkets välfärd är högre än förut har frivilligarbetet inte försvunnit någonstans.

Det är en utomordentligt fin sak. Nog får vi medborgarrörelser vara stolta över det, eftersom just organisationerna har upprätthållit frivilligarbetet i Finland, säger Aaro Harju som öppning av diskussionen och fortsätter:

– I dag gör en miljon finländare regelbundet frivilligarbete. Hur många som gör det regelbundet vet ingen. I varje fall i förhållande till folkmängden är vi ett av de ledande länderna i hela världen. Inte som etta med säkert bland de fem bästa.

## Som motiv att göra andra gott

I frivilligarbetets etos finns någonting som fortfarande tilltalar finländarna. Undersökningar visar att bland de väsentliga motiven att göra frivilligarbete är viljan att hjälpa, göra goda gärningar för andra människor och det egna samfundet. För många är det ett bra sätt att ge innehåll och betydelse åt livet, för några är det ett sätt att bryta ensamhetens cirkel. I frivilligarbetet lär man sig nya kunskaper, färdigheter, attityder, socialitet och interaktionsfärdigheter.

När man betraktar olika åldersgrupper förekommer det inte dramatiska skillnader. Även om det sägs att de unga är själviska så gör de unga väldigt mycket frivilligarbete. På landet och i städerna görs frivilligarbete ungefär lika mycket, och stor är inte skillnaden heller mellan könen.

Det största bekymret för tillfället i samhället är att den pågående starka polarisationen slår till även mot frivilligarbetet. Enligt undersökningar är utbildade och välbärgade kärnfolket i frivilligarbetet. En stor fråga är att det i samhället finns allt flera människor som drar sig undan. De går nog på arbete och det ekonomiska utkomsten är bra men de isolerar sig i fullständig enskildhet och vill inte delta i gemenskaper. Frivilligarbetet fördelade sig jämnare förut. Nu hopar det sig på en allt mindre del av befolkningen, med aktörerna är lika aktiva.

## Det måste satsas på frivilligarbetets ledning

En utmaning på frivilligarbetets ledning och organisering orsakas av att det är allt svårare att få med och hålla kvar människor. Förr behövdes bara ett par telefonsamtal och man fick folk. Numera är människorna mera kräsna och bl.a. ett stort utbud av underhållning och kultur konkurrerar om deras fritid.

För att frivilligarbete fortfarande skall hållas intressant måste ny uppmärksamhet fästas vid ledningen av den. Uppmärksamhet skall fästas vid rekrytering, utbildning, instruktion, motivering, arbetsuppgifter och belöning. Det behövs yrkesmässiga frivilligarbetsledare. Detta har man inte tänkt på för det har alltid funnits frivilliga. Men situationen håller på att förändras och det blir ett nationellt tänka på, betonar Aaro Harju.

Finansieringen av frivilligarbete bekymrar inte Harju. RAY och Veikkaus är goda understödare. Vi har globalt sett enastående goda finansieringsmöjligheter. Frågan är bara vad vi skall satsa på.



*För alla hjälpvilliga finns något att göra i Röda Korsets frivilligverksamhet.*

MARJATTA KARVINEN

Foto: Finlands Röda Kors

## Seniorer aktiva som FRK:s frivilliga

*Genom att stödja, lyssna och förstå kan du få den andra att känna sig bättre. Lönen för hjälpare är att man känner sig bra till sinnes, får vänner och gemenskap omkring sig. Många seniorer har funnit ett intresse i Röda Korsets frivilligarbete.*

**F**inlands Röda Kors verksamhet sträcker sig från våra hemknutar till katastrofområden i fjärran länder. I hjälparbetet deltar aktiva av alla åldrar med olika bakgrund.

I svåra hjälpsituationer behövs specialiserade kunniga, oftast arbetar yrkesutbildade och frivilliga tillsammans. Frivilliga har en viktig roll.

Yrkesmässigt kunnande och intresse är till nytta för aktörerna men för den som tänker sig bli frivillig är lusten att hjälpa lika viktig. Röda Korset ger nykomlingarna en introduktion i deras uppgifter.

– Bara med frivilliga krafter kan vi verkligen hjälpa de svagaste, vilket är vår kärnfunktion, säger planeraren av inhemsk hjälp **Anita Hartikka**.

Hon har varit med om att utveckla Röda Korsets verksamhet och rekrytera medborgare i mer än 20 års tid.

### Vän lär man sig att bli

Vänverksamheten är Röda Korsets mest betydelsefulla inhemska verksamhetsform. Med servicen nås årligen cirka 35 000 ensamma, som är äldre, handikappade, invandrare och fångar. Som vänner fungerar cirka 10 000 medborgare. Till exempel invandrarfamiljers anpassning kan främjas med vänservice.

Medelåldern hos de hjälpbehövande stiger hela tiden. Ensamma äldre saknar pratsällskap och stöd. Social- och hälso-

vårdstjänsternas splittring och tillväxten av öppenvårdsservicens andel ökar behovet av hjälp.

Hartikka tror att antalet möjliga hjälpare stiger när de stora årsklasserna går i pension:

– Ändrad livssituation får många att leta efter nytt och söka sig till frivilligarbete. Hartikka anser att mogna erfarna människor är bra vänkandidater. En åldrande förstår bäst en annan till åldern kommen. Samtidigt är han/hon glad över att även unga studerande utan familj har börjat visa sig bland hjälparna.

– Det är ett bra sätt att bygga broar mellan generationerna.

Av dem som vill bli vänner förväntas inga särskilda egenskaper. Vem som helst kan komma med, när det egna livet är i balans och man inte själv har någon akut sjukdom att behandla. Behövliga färdigheter ges på vänkursen.

– Vi säkrar med utbildningen att människorna känner till FRK:s principer. Vi slipar interaktionsfärdigheterna. Vi klargör den frivilligas roll, räknar Hartikka upp.

Det är viktigt för vännerna att inse sina gränser när det finns allt fler åldringar i dåligt skick bland hjälpbehövande. Yrkesmässigt hjälp och vård hör inte till vännernas uppgifter.

– En vän är en som vandrar med och förstår, sammanfattar Hartikka.

## Hjälp med att uträtta ärenden, insamling i bössa, syende...

Ännu under vänutbildningen hinner man fundera på om verksamheten passar in i ens egen livssituation. Kan du kontinuerligt lösgöra två tre timmar på två veckor för träffar? Om du inte vill förbinda sig så hårt kan du se dig om efter mera engångsbetonade uppgifter.

Det finns en lång rad verksamheter från insamling i insamlingsbössa till koftsyende. Röda Korsets frivilligverksamhet är förknippad med kultur, motion, hobbyverksamhet samt hälsa och socialarbete. Att ledsaga på

Finlands Röda Kors har verkat i mer än 130 år och har numera 93 000 medlemmar. I olika frivilligverksamheter medverkar aktivt cirka 45 000 medborgare.

### FRK kallar frivilliga till:

- Insamlare
- Förstahjälps- och beredskapsverksamhet
- Vänner
- Anhörigvårdarstöd
- Ungdomsstöd
- Mångkulturarbete
- Hjälparbetande
- Hälsofrämjande
- Frivilligverksamhet för humanitär rätt

läkarbesök eller när ärenden uträttas kan vara en betydande hjälp för åldrande ensamboende. Transportuppgifter kräver inte nödvändigtvis ens egen bil. Måna åldringar har taxisedlar. – Bara att följa med och visa vägen på läkarstationer eller i köpcentra är värdefullt.

Röda Korsets seniorklubbar behöver ständigt energiska ledare. Även anhörigvårdarstöd kan passa seniorer. Dessutom gör insamlarna ett viktigt arbete när Röda Korset samlar in medel för nödställda vid olycksfall. En stor del av insamlarna är seniorer.

Hartikka rekommenderar att seniorer går kursen i förstahjälpen. Färdigheter i förstahjälpen efterfrågas vid olika beredskapsverksamheter och de kan vara till stor nytta i den egna närkretsen.

Handarbetsmänniskor kan stöda verksamheten t.ex. genom att sticka sockor och vantar. Sådana behövs alltid någonstans.

Röda Korset har utbildning, verksamhetsställen och kontaktpersoner på olika håll i landet. På de största orterna ordnas vänkurser nästan hela tiden, och på mindre orter allt som oftast.





Foto: Talkoorengas arkisto

LEENA VALKONEN

# TALKOORENGAS

## – 20 år av frivilligarbete

*Centret för frivilligt välfärdsarbete i Kervo firar i år sitt 20-årsjubileum. I centret arbetar Hyvinvointiakatemia (Välfärdsakademin) som erbjuder möjligheter till självutveckling, utbildning samt hobby- och rekreationsverksamhet för alla medborgare. Talkoorengas (Talkoringen) koordinerar och utvecklar för sin del frivilligarbete och hjälpförmedling.*

**D**enna Kervo-modell för organisering av frivilligarbete och ordnande av hjälpförmedling var i tiden synnerligen banbrytande verksamheter, konstaterar **Sulo Aho** som är en av de stiftande medlemmarna av Centret för frivilligt välfärdsarbete och numera pensionerad. Idén fick sin

början i Kervo församlings servicenämnd, som bildade en arbetsgrupp för planering av frivillig verksamhet som lämpar sig för äldre människor. I arbetsgruppen deltog **Kirsti Helenius**, numera **Aaltio**, som var intresserad av frågan och som började kraftfullt utveckla idén om frivilligt hjälparbete. En av målsättningarna var att få till stånd en mötesplats i stil med en mormors kammare, men det ansågs också viktigt att inleda hjälpverksamhet bland äldre och handikappade.

För organisering av verksamheten grundades föreningen Lähde ry (Källan rf), som började samla in medel och organisera verksamheten. Den viktigaste finansiären av verksamheten var i början och är fortfarande RAY.

På ett par decennier har Centret för frivilligt välfärdsarbete utvecklats till ett mångsidigt samfund som på många sätt är med om att stöda medborgare och producera möjligheter att delta. Välfärdsakademien och Talkoringen arbetar i gamla tryckerilokaliteter, nära centrum. Kaféet som fungerar enligt kammarprincipen är öppet vardagar och är en mötesplats för människor i alla åldrar. I byggnaden finns dessutom en adb-klass och mindre utrymmen för utbildning och gruppverksamhet.

## Målsättningen är att aktivera medborgare

Välfärdsakademien ordnar ett stort antal olika kurser och föreläsningar som är avgiftsfria för deltagarna. Dessutom sammanträder här många olika intressekretsar; det finns gympor, stavgång, bildkonst, litteratur, skrivande, språkklubbar och släktforskning. Syftet med all verksamhet är att aktivera människor att hitta meningsfull sysselsättning och på så sätt främja sitt eget välbefinnande, berättar **Tarja Mattila**, verksamhetsledare för Centret för frivilligt välfärdsarbete.

En annan viktig del av verksamheten är utbildning av frivilliga för olika assisterande uppgifter. För personer som anmäler sig till frivilligarbete söker vi just sådant frivilligarbete som personen önskat. Möjligheterna är många, fortsätter Mattila.

Centret för hjälpförmedling förmedlar frivilliga hjälpare inom Kervo område. Vi kan erbjuda äldre människor och handikappade hjälp med att utträtta ärenden och ledsagarhjälp, sällskap för samtal och motion samt hjälp med gårdsarbete och mindre reparationer. Telefonvänner förmedlas till äldre personer som är ensamma och bor hemma.

Utbildning för sjukhusfrivilliga bedrivs i samarbete med Kervo hälsocentral och Kervo församling. Sjukhusfrivilliga besöker avdelningar för långvård, de erbjuder patienterna sin närvaro, samtalar, läser och hjälper till med måltider, enligt överenskommelse. Verksamheten är klart organiserad och de

sjukhusfrivilliga samarbetar med avdelningspersonalen. Biblioteksvännerna förmedlar för sin del läsning från bibliotek till sådana personer som på grund av hög ålder eller av annan orsak inte själv kan besöka bibliotek.

Inom Talkoringen arbetar 220 frivilliga och senaste år bokfördes nästan 8000 tal-koarbetstimmar. Välfärdsakademins evenemang hade totalt 7900 besökare, anger verksamhetsledare Tarja Mattila siffror om verksamheten.

## Tiden för med sig nya utmaningar

Talkoringens styrka har från början varit en strävan till gott samarbete med staden, församlingen, arbetskraftsbyrån och andra myndigheter och organisationer. Denna ambition har burit frukt och främjat våra syften, konstaterar Sulo Aho och Tarja Mattila.

Frivilligarbetet står ändå inför nya utmaningar eftersom samhället har blivit allt mer konkurrensinriktat och kortsiktigt. Man vill inte längre binda sig långsiktigt till en enda sak.

Hur kommer Talkoringen och frivilligarbetet att må efter tio eller tjugo år? undrar Mattila och Aho. Behövs de längre? Det ser ut som om samhällspolitikerna egentligen först nu har upptäckt de resurser som döljer sig i människors lust att arbeta som frivilliga.

Om samma sak vittnar att Europeiska gemenskapen har beslutat att utlysa 2011 till året för frivilligarbete.

När medborgarna med sin verksamhet främjar meningsfullheten och välbefinnandet i sitt eget och sina anhörigas liv, kan behovet av ansattsvård framskjutas och samhället sparar pengar. Redan av denna orsak lönar det sig för samhället att ta hand om frivilligarbetets framtida verksamhetsbetingelser.

Mer information [www.talkoorengas.fi](http://www.talkoorengas.fi)



Text och foto:  
LEENA VALKONEN



## Pentti Silvander, frivillig i många branscher: **FRIVILLIGARBETAREN ÄR LEDSAGARE**

**T**idigare boxningstränaren och restaurangvaktmästaren **Pentti Silvander** från Kervo ägnar sig åt frivilligarbete. Han hjälper unga med brottsförlikning, deltar i utredning av våld i parrelationer och är ledsagare i terminalvård.

64-årig Silvander berättar att han fick den tändande gnistan till frivilligarbete redan som arv från hemmet och genom sina egna livserfarenheter.

– Min mamma var en entusiastisk hjälpare i stil med framlidne Veikko Hursti. Hon samlade in t.ex. donerade kläder till utslagna personer och bjöd in dem till julmåltid. Man vänjer sig vid att hjälpa och förr i tiden fungerade jag som stödperson för alkoholistfamil-

jer. Fortfarande slår mitt hjärta för ensamma alkoholister och att hjälpa dem.

Han har också minnen från tiden som boxningstränare i USA. Silvander berättar att han var med om att skaffa praktisk hjälp till mindre bemedlade men lovande proffsidrottare.

– Med insamlingar fick vi möbler, allt från madrasser, för att de unga skulle ha möjlighet att studera och träna för sin gren.

Silvander berättar att också han fått närhjälp när han själv hade problem.

– Mitt liv har stått på spel flera gånger. Första gången höll jag på att dö i hjärtmuskelinflammation år 1988. Som restaurangvaktmästare har jag råkat ut för ett skottinter-

mezzo och senare ännu en hjärninfarkt. Jag upplever att jag fått förlängd tid flera gånger och vill utnyttja denna givna tid för att hjälpa andra.

## Genom studier till frivillig

Pentti Silvander har skaffat sig utbildning för sina frivilliguppgifter. Utbildningen för sjukhusfrivilliga och terminalvårdsfrivilliga i Kervo har redan en lång tradition. Utbildningen bedrivs av Talkoorengas (Talkoringen), ett center för frivilligarbete, i samarbete med församlingen. Det finns skilda kurser för brottsförlikning och förlikning av våld i parrelationer.

Silvander har varit med som terminalvårdsfrivillig i nio år.

– Vi terminalvårdsfrivilliga är inte så många till antalet. Vi deltar var vi än blir tillfrågade. Terminalvård kan ske i hemmen och på sjukhus. Terminalvård innebär att man ledsagar den döende och de närstående, närmast är det att lyssna och vara närvarande. Det viktigaste är att uppleva kärlek till nästan, att någon är nära som bryr sig. Uppgiften är absolut konfidentiell och den ledsagades ärenden får inte avslöjas för utomstående. Trosfrågor tas inte heller upp, om inte den ledsagade vill. En gnutta humor är bra att ha kvar ända till slutet, det hjälper den ledsagade.

Uppgiften som terminalfrivillig är krävande men i allmänhet får man mera ut av situationen än man ger, konstaterar Silvander. För att kunna stöda andra är det viktigt för den terminalfrivilliga att vara du med sig själv och med sitt liv. I Kervo får de sjukhus- och terminalfrivilliga handledning och stöd.

## Lås kan öppnas genom diskussion

Brottsförlikning vid våld i parrelationer och för ungdomar har Pentti Silvander arbetat med i Mellanland i cirka fem år. Medlaren hjälper dem som upplevt våld i parrelationer genom att få till stånd en dialog mellan parterna och söka samförstånd i olika

situationer. Våld i parrelationer förekommer oberoende av bakgrund och ekonomisk ställning. Samtal med utomstående är ett sätt att försöka öppna en smärtsam situation.

Pentti Silvander önskar att de unga får allt flera stödnät och möjligheter till meningsfull verksamhet.

– Bara någon skulle lyssna och bry sig om den unga kunde man undvika större dumheter. Långt hår och piercing är bara ytterskal, människan inuti kan vara hur klyftig som helst. Ofta stämplas unga bara efter utseendet. De unga märker nog när man på riktigt bryr sig om dem. Brottsförlikningen är frivillig för de unga och många är mycket lättade när de kan tala om sin egen situation och sona sina gärningar.

## Genuin vilja och uppriktighet är viktiga

Man måste på riktigt känna för frivilligarbete. Likaså är uppriktighet och förtrolighet viktiga. Om man inte klarar av dessa lönar det sig inte att söka sig till frivilliguppgifter av den här typen, konstaterar Pentti Silvander.

Borde man få lön för frivilligarbete? Silvander funderar en stund och säger sedan nej. Om lön betalades skulle frivilligarbetet inte längre vara äkta. Från lönearbete går det att skolka men inte från frivilligarbete, säger han leende. Frivilligarbetets innebörd kan summeras just i att delta genuint och vara närvarande som medmänniska och ge människokärlek till dem som behöver.

.....  
Läs mera om sjukhusfrivilligverksamheten:

**Anne Hartikainen: Vapaaehtoiset vuodeosastolla**, etnografinen tutkimus vanhusten ja vapaaehtoisten kohtaamisesta, väitöskirja 2010 (Frivilliga på bäddavdelningen, etnografisk undersökning om möte mellan äldre och frivilliga, doktorsavhandling 2010).

### Beställningar

[www.vtkl.fi](http://www.vtkl.fi) > verkkokauppa.



# FINLANDS VETERANID

håller tävlingsidrottare och motionärer i rörelse med frivilliga krafter

I drottens och samvarons glädje kan man inte undgå att känna när man stiger in i Liikuntamyly i Kvarnbäcken i Helsingfors. Starten skall just gå för evenemanget Seniorisäpinät som ordnas varje vecka av Helsingfors stads idrottsverk. I programmet ingår denna gång friidrott under ledning av Finlands Veteranidrottsförbunds frivilliga instruktörer.

Cirka 100 seniorer har samlats för att motionera. Efter startgympan skall friidrottsgrenar provas. Atmosfären är ännu förväntansfull.

– Det är roligt här och konditionen blir bättre, utropar **Karin Karppi** som deltagit i Seniorisäpinät allt sedan de började för tre år sedan. – Alla i gänget får motionera efter sin egen kondition och ingen kritiserar, tillägger hon. – Och instruktörerna är trevliga, fyller **Mirja Ketvell** leende i.

## Med lekande sinne men på allvar

Vad lockar då till frivilligarbete, till att stimulera andra att syssla med friidrott?

– Frivilligarbete och idrott i sig självt ger mig allt, tvingar mig att stiga tidigt upp, för annars skulle jag ligga på sängbottnen hela dagarna, svarar **Kyösti Poutiainen** med en glimt i ögat. Poutiainen är ordförande för vuxenidrottssektionen i Helsingin Kisaveikot och leder varje vecka gemensamma joggningar och en konditionsgrupp för seniorer.

– Det bästa är att vara med i en grupp och samhörigheten, det känns bättre själv och man hålls frisk. Föreningarna erbjuder en social miljö där man kan vara aktiv i, bekräftar **Osmo Saarni** och **Heikki Tuomi** som är frivilliga idrottsinstruktörer i Sportiveteraanit.



– Finlands Veteranidrottsförbund har för oss varit en utmärkt samarbetskompan när Seniorisäpinät ordnas, säger chefen för Östra Helsingfors idrottservice **Hannele Haverinen**.

– Äldre, frivilliga instruktörer i god kondition uppmuntrar vanliga människor att pröva nya grenar. Nu kan en friidrottstrend skönjas bland seniorer, tillägger han.

## Samvaro i stället för ensamt knogande

Finlands Veteranidrottsförbund grundades för 40 år sedan huvudsakligen för att koordinera tävlingsidrott. Förbundet ansvarar fortfarande för veteranernas inhemska och internationella tävlingsidrottsverksamhet. Tävlingarna är öppna för alla över 30-åringar och utan nivåkrav. Under de senaste tio åren har hälsofrågor och konditionsidrott fått allt större fotfäste.

– Till exempel friidrott kan idkas i cirka 130 medlemsföreningar. Också konditionsgrupper finns och man behöver inte tävla om man inte vill, konstaterar verksamhetsledaren **Vesa Lappalainen**.

# SPORTSFÖRBUND



*Med startgymna värms kroppen och sinnet.*

– Å andra sidan har konditionsidrottaren ingen orsak att undvika tävlingar eftersom tävlingsresultat är den bästa mätaren på hur man lyckas sköta om sin kondition, påminner han.

– Tävling innebär olika saker för olika människor, många tävlar i första hand mot sig själv. Viktigt är också det sociala i idrotten, att gå och träffa bekanta på tävlingar. En del går på träningar i föreningarna men deltar inte i tävlingar. Deras andel har vuxit de senaste åren, påpekar vuxenidrottsansvariga **Raimo Taponen**.

Merparten av dem som deltar i förbundets verksamhet är 48–65-åriga och äldre än så uppskattningsvis ungefär 30 %.

– De äldsta aktiva idrottarna är 90-åringar och den äldsta finländska representanten i årets EM-tävlingar i friidrott i Belgien var en 85-årig häcklöparfru, säger Lappalainen. Deltagarantalet har vuxit i klubbverksamheten och tävlingarna, vilket talar om att många har lagt sig till med att se till sin kondition som livsstil. Friidrottsskolorna för vuxna har för många till åren komna varit en port till friidrotten. Sådana ordnas av förbundets medlemsklubbar på olika håll i landet.

## Utan frivilliga skulle verksamheten inte lyckas

Enbart vid VM-inomhustävlingarna i Jyväskylä behövdes insatsen av cirka femhundra frivilliga. I medlemsklubbarna är i praktiken alla motionsgruppsinstruktörer frivilliga. Klubbarna uppmuntrar sina medlemmar utom till motion också till funktionärs- och domaruppgifter eller varför inte till att hålla kaféer vid tävlingar.

– De äldre är en stor resurs för klubbarna och till vår glädje är frivilligarbetet nu på stigande, konstaterar Vesa Lappalainen. Han uppskattar att det finns tusentals äldre frivilligfunktionärer i friidrottsklubbarna. Klubbarna stöder frivilliga genom utbildning och belöningar. Finlands Veteranidrottsförbund rf:s verksamhet täcker utöver friidrott även skidning och skridskoåkning. Medlemsklubbarna är allt som allt 353 runt om i Finland och i dem är veteranidrottarna sammanlagt över 10 000.

Om man vill komma med i Finlands Veteranidrottsförbunds verksamhet antingen som idrottare eller frivillig skall man kontakta närmaste medlemsklubb. Medlemsklubbarnas kontaktuppgifter och tilläggsinfo om förbundets verksamhet finns på adress [www.svu.fi](http://www.svu.fi)

---

# FRIVILLIGHET SOM STYRKA

LEENA VALKONEN



*Mirja Talvela (höger), Maria Karhu,  
Heikki Talvela, Leena Jäntti, Kyllikki Samila  
och Mohamud Said drar åt samma håll.*

Foto Toni Kiitti

*Nästan alla som deltagit i Centralförbundets för de gamlas väl affischfotografering har erfarenhet av frivilligarbetet. Genom att dra åt samma håll kommer man till bättre resultat än när man pysslar ensam, konstaterar de.*

**H**eikki Talvela som bor i Tusby har aktivt verkat för krigsveteraner och gör det fortfarande trots åldern 86 år. Han är för tillfället första vice ordförande för Finlands Krigsveteraners fullmäktige och ordförande för Nylands Krigsveterandistrikt.

– Verksamheten bland veteranerna är direkt fortsättning på den vapenbrödraanda som upplevdes på britsarna i korsuna. Veteranernas genomsnittsålder är redan 88 år, men t.ex. hos oss i Tusby Krigsveteraner besöks gemensamma träffar fortfarande av 40–50 personer varje gång. Vi träffas två gånger i månaden, dricker kaffe, berättar nyheter och lyssnar på ett föredrag om något aktuellt tema.

– Även sådana ställer upp som är i sämre skick eftersom det är viktigt att vara tillsammans. Om tillställningen börjar kl 13 börjar folk komma redan en timme tidigare så att man hinner umgås. Veteranerna börjar redan bli bräckliga, men något måste den här verksamheten innehålla som drar till sig.

Lantbruksrådet Heikki Talvelan har utöver veteranverksamheten haft som viktig hobby att samla på krigstradition, såväl kunskap som föremål. Utgående från hans samlingar har grundats ett försvarstraditionsmuseum som fungerar i officersklubbens källare i Tusby f.d. Skyddskårernas Befälsskola, sedermera känd under namnet Stridsskolan. Talvela har skrivit en bok om sina krigserfarenheter och går fortfarande och håller föredrag och berättar om händelser under kriget vid olika evenemang. – Visst är senare generationer intresserade av vad fäderna och farfäderna gjorde på fronten. Detta är ett speciellt slag av frivilligarbete, konstaterar han.

Talvelas hustru Mirja rör sig också aktivt med sin man på veterantillställningarna. – Tidigare fanns också en egen damsektionsverksamhet men numera samlas vi alla tillsammans. Den gemensamma verksamheten

håller en på alerten även om man börjar vara till åren kommen, småler **Mirja Talvela**.

Heikki och Mirja Talvela är båda agronomer till utbildningen och i tiden varit mycket aktiva lantbrukspåverkare. Mirja Talvela har verkat lokalt också i församlings- och kommunala förtroendeuppdrag.

## Träffarna behövs

Det är viktigt för medborgarna att det ordnas träffpunkter och ordnas frivilligverksamhet i dem, säger pensionerade sjukskötaren **Leena Jäntti** och ledande diakoniarbetaren **Kyllikki Samila**. Samila var redan i början av 1990-talet när hon var i arbete med om att grunda Hyvän Tuulen Tupa som verkade enligt principen Tuusulan mummon kammari. Sådan stugor finns det redan tre av i Tusby.

Kyllikki Samila berättar att intresset för frivilligarbete är en fortsättning på tiden i arbete och numera är hon en av värdinnorna på Hyvän Tuulen Tupa.

– Jag har sett vad frivilligarbete kan åstadkomma och hur bra det känns att arbeta tillsammans. Stugans verksamhet ger möjlighet till många slags träffar och aktivitet. Dessutom utbildar och förmedlar vi frivilliga till olika slags uppdrag såsom vänner och ledsagare till läkare eller andra ärenden. Samila påminner också om grannskapshjälpen.

– Det är ett av de bästa och naturligaste sätten att göra frivilligarbete. Alltid behövs inte organiserad aktivitet. I det egna grannskapet kan finnas någon som blir glad över hjälp eller en liten pratstund.

För Leena Jäntti är speciellt åldringarnas saker bekanta redan från tiden för starten av dagsjukhusverksamheten och ledningen av hemvården i hemkommunen. Hon blev pensionerad för ett drygt år sedan.

– Eftersom jag var änka och bor ensam hemma upplevde jag att jag hade tid och lust att göra frivilligarbete. Jag har bl.a. en ur som värdinna i Hyvän Tuulen Tupa, jag är med i veteransammanhangen och mor-barnvardagsrumsverksamheten. Jag vill ge av min tid till sådana som verkligen är i behov av hjälp. Jag kan t.ex. vara barnvakt några

---

timmar så att mamman kan gå till butiken eller gå och ledsagar åldringar till läkare. Jag är också mormor och sköter barnbarn vid behov.

Det bästa i frivilligarbetet enligt Leena Jäntti är att man kan vara vän för någon och samtidigt får man själv vänner.

## Mångkulturell interaktion

**Mohamud Said**, bättre känd under smeknamnet **Shiinle**, har bott i Finland i ett tjugotal år. Till Finland kom han av en tillfällighet när han måste fly undan inbördeskriget i Somalia. Det politiska läget i Somalia är efter mer än tio år av inbördeskrig och oroligheter fortfarande rörigt. Trots detta har Shiinle i sinnet att återvända till hemlandet, men barnen som är födda i Finland rotar honom dag för dag allt starkare i Finland.

Sedan Shiinles första fru dog var han länge ensamförsörjarpappa till sina tre barn. Senare gifte han om sig och även i detta äktenskap föddes tre barn.

Shiinle har ibland arbetat, ibland varit arbetslös. Ändå har han under hela sin tid i Finland fungerat aktivt som frivilligarbetare i sitt somalisamfund. Han har bl.a. varit med om att grunda somaliska seniorgruppen i centralförbundets för de gamlas väl IkäMA-MU-verksamhet. Gruppen sammankommer två gånger i veckan för att studera finska språket och finsk kultur. Efter lektionen stannar männen kvar för att prata sinsemellan vid en kopp kaffe eller te.

– Jag hjälper vid tolkning, ifyllande av blanketter, hos läkare, på sjukhus, i apotek, skolor och på fritiden speciellt de här seniorerna som har svårt att klara av olika saker. Jag hjälper också somalier av alla åldrar i deras saker.

Åren i Finland har gett Shiinle starka medborgarkunskaper och färdigheter. I takt med barnens uppväxt har han skapat kontakter med närområdets myndigheter, skolor och daghem. Han är en bekant person på sitt bostadsområde både för finnar och personer med invandrarbakgrund, som hälsar varandra naturligt i de mest varierande av sammankomster. Shiinle visar med sitt eget exempel hur goda etniska relationer kan främjas på vanliga förortsinvånarnas vardagsplan – och det frivilligt.

## Djurvän

**Maria Karhu** är en sminkör-frisör från Helsingfors som är intresserad av djurskyddsarbete.

– Jag har inte själv tillsvidare varit aktivt med i egentligt frivilligarbete. Min tant är frivillig i djurskyddsarbete men jag har genom henne börjat bli mera intresserad av sådan verksamhet eftersom jag är en mycket djurälskande person.

– Jag tycker det är fint att människorna gör frivilligarbete. Jag tycker att de är människor som verkligen bryr sig om sina medmänniskor av hela sitt hjärta. Betydelsen av frivilligarbete har vuxit i Finland år för år bl.a. på grund av allt större internationella kriser.





## Vänkrets lindrar ensamheten

**J**okkakallios servicecenter är en del av settlementrörelsen Rovalan Settlementti ry:s verksamhet. Rovalan Settlementti ry har redan i nästan nittio år i Lappland utvecklat och arbetat med service som utgår från samhällets behov inom fritt kulturarbete och annan utbildning samt social-, åldrings- och ungdomsarbete.

– Det är trevligt att vi får bulle men ännu bättre skulle det vara om själva människan kommer, är 82-åriga **Aila Pihlajamaas** förlösande ord i den väntande atmosfären i Vänkretsen i Jokkakallios servicecenter i Rovaniemi när **Elma Rautio** öppnar det hon har med sig till kaffebordet.

I det kaffedoftande rummet trivs man. Det livliga pratet kräver ögon och öron åt alla håll, men alla blir hörda och alla får säga just det man vill. Också tyst kan man vara vid behov men inte heller då försvinner den goda atmosfären. Det är som om vänskapen hade konkretiserats till en finfin väv kring de närvarande och skapat en vi-gemenskap där ensamhet inte har något att skaffa.

**Seliina Mikkola**, Elma Rautio och **Kaarina Karjalainen** är ”kakan och makan och tredje handen” som varje vecka samlar servicehusets Vänkrets till diskussion, sång, målning, hobbyarbete, gympa, motion eller besök på konstutställning.

– Även dystra dagar får de oss uppiggade, sammanfattar en medverkande och en annan frågar i förbifarten om Kaarina har tid att korta hennes byxben. – De här instruktörerna är mångsidiga och skickliga, som lärt sig mycket i livets skola!

Också själva vänkretsmedlemmarna har gått genom en mångsidig livets skola och deras erfarenheter och terapeutiska världs-förbättrande diskussioner ger instruktörerna mycket. – Av själviska orsaker sökte jag mig till instruktörsutbildningen, erkänner Seliina Mikkola.

– De här människorna är älskvärda och underbara. När jag går hem upplever jag varje gång att jag fått mer av dem än jag kunnat ge. Och så har man ju redan liksom foten lite i dörrspringan när man aldrig själv vet när man behöver servicehus.

Vänkretsen i Rovalas Jokkakallio är mer än en klubb. Den är en sluten seniorgrupp som förbinder mer än en klubb. Det är att göra och erfara tillsammans, avvärja ensamhet. Gruppen leds av utbildade gruppleddare, men vänskapsbanden som man finner i gruppen fungerar också utanför de gemensamma träffarna i de mest olika former.

*Tilläggsinformation om Vänkretsmodellen hos Centralförbundet för de gamlas väl: [www.ystavapiiri.net](http://www.ystavapiiri.net).*

## RECESSIONEN FICK FRIVILLIGARBETET ATT BLOSSA UPP I ROVANIEMI

*Neuvokas är namnet på ett center för frivilligarbete som Rovaniemen Seudun Mielen-terveysseura ry styr över. Det grundades av Anneli Laine som säger sig ha lyssnat till över 22 000 berättelser under sina cirka 22 tjänsteår inom Rovaniemen asuntotoimi. Som vän av frivilligarbete och påverkad av berättelserna föreslog hon att samarbete skulle inledas med den lokala mentalvårdsföreningen.*

**R**edan i trappuppgången möts man av en inbjudande doft. Frivilligarbetarna **Aino Niiranen** och **Reima Möykky** har trollat fram en kycklingfrestelse, fattiga riddare och kaffe. De smakar gudomligt gott efter en gypastund under ledning av idrottsinstruktörsstuderande.

Nu pågår Elvi- och Eemeli-stunden, som är avsedd för äldre kvinnor och män, på Neuvokas Väarti i Rovaniemi. Den är en av de tiotals formerna av frivilligarbete som upprätthålls av Neuvokas, som grundades år 1995. Restaurangchefen Aino och fartygskocken Reima, som båda har köksturen är själva pensionärer och har utbildat sig för att hjälpa andra, i likhet med hundratals frivilligarbetare på Neuvokas.

– När man är social till sin natur och har massor av energi vill man ge något till dem som inte längre klarar av alla prestationer och som kanske känner sig ensamma i sina egna kretsar, säger de.

I dag fungerar centret som ett samsarbetsnätverk för 42 föreningar, organisationer och grupper och det är etablerat som mottagare av Penningautomatföreningens riktade A-understöd. Anneli ledde projektet i början som frivillig vid sidan av sin tjänst, blev sedan projektsekreterare och är nu verksamhetsledare. Resten av personalen består av fem permanent anställda, och under sin femtonåriga verksamhet har Neuvokas samselsatt också cirka trettio långtidsarbetslösa.



*Anneli Laine betonar att man måste ta väl hand också om frivilligarbetarna. Till omsorgen hör, utom utbildningsutbudet, också bland annat tackkvällar, motionsdagar, utfärder och kulturevenemang. Självt samlar hon krafter genom att motionera och skriva berättelser från sin födelsebygd i Ounasjoki älvdal.*



## Ring av 800 frivilliga

Neuvokas verksamhetsidé har från början varit att uppmuntra den hjälpvilja som utgår från människorna själva och att förmedla den till alla, från barn till seniorer. Neuvokas uppstod som en följd av recessionen ur regionala behov och med det bärande temat att bry sig om andra människor. Under hela verksamhetsperioden har nästan åttahundra frivilligarbetare anslutit sig till ringen.

De som anslutit sig som frivilliga kursutbildas med olika undervisningsavsnitt till stödpersoner för mentalvårdsrehabilitering, olika handikappsgrupper och för personer i levnadskriser. Också medhjälpare för samtal, motion och utträttande av ärenden, samt ansvarspersoner för mötesplatser och programringar kan få utbildning. Unga utbildas också för frivilligarbete t.ex. i servicehus för seniorer.

*Suvi-Tuuli Pieskä som utbildar sig till idrottsinstruktör leder en gympastund för äldre på Neuvokas Väärtilä. Sträckningar görs av Elli Kiviranta (tv), Aino Jääskö och Kyllikki Silander.*

Frivilligarbetarna har många slags uppgifter: individuellt stöd innebär besök hos den som behöver stöd, ringen för utträttande av ärenden erbjuder hjälp med läkarbesök, rehabilitering, butiksbesök och andra ärenden. Det finns nio mötesplatser inom olika områden i den stora staden och de upprätthålls av frivilliga. Programringen förser klienterna av de olika serviceenheterna med program- och vilostunder. För läroanstaltens studerande berättar erfarenhetsutbildare om hur de själva insjuknat och hur de klarat sig. De som deltar i medelanskaffning gör handarbeten och andra produkter och frivilliga experter arbetar som handledare.



*Frivilliga Reima Möykky och Aino Niiranen trollar fram läckra måltider för äldre människor. Recepten är eftertraktade.*

Anneli Laines dröm är att cirka två veckotimmars frivilligarbete skulle inbegripas i studieplanen för gymnasierna, yrkesläroanstalterna och universiteten i Finland. Mötesplatsverksamheten försöker man utveckla så att den omfattar klubblokaler i våningshus,

byhus, invånarföreningar och organisationers verksamhetsställen. Anneli vill också överföra sina egna kunskaper till sina efterträdare då hon förbereder sig för sin pensionering efter dryga tre år.

De människor som deltagit i Neuvokas verksamhet har alltid visat genuin och högklassig vilja att hjälpa. De har bundit sig på ett förstklassigt sätt. – Vi strävar efter att på alla sätt ta hand om våra frivilligarbetares orkande, vi erbjuder dem fortbildning och rekreation. Själv kramar jag om alla frivilligarbetare när vi träffas och reserverar dem en dag i månaden för diskussion på tu man hand. I mitt dagliga arbete vill jag framhäva, uppskatta och tacka frivilligarbetet och -arbetarna, summerar Anneli laine sin livsuppgift.

Foto: Leena Jakkula och Paavo Laine



## TA UT ÅLDRINGAR – svara på utmaningen

Det bli allt svårare för många att röra sig utomhus i 75-80-årsåldern. Orsaker kan vara försvagade muskelkrafter och sämre balans samt omgivningens utmaningar. Många är rädda för att falla omkull. Avsaknad av någon att promenera med gör ålderstigna personer fångar i sitt hem. Ensam vågar man inte gå ut. Saken kan lösas lätt, även du kan erbjuda seniorer ett tryggt utesällskap.

Äldreinstitutet har startat projektet **Vie vanhus ulos** som skall främja regelbunden och trygg motion utomhus för seniorer med nedsatt rörelseförmåga. Kampanjen startade den 19 april 2011 och kulminerar i åldringars riksomfattande motionsdag den 6 oktober 2011. **Delta i kampanjen som privatperson eller som samfund och utmana alla dina bekanta att delta!**

Läs mera: [www.vievanhusulos.fi](http://www.vievanhusulos.fi)



ANNELI SUNDBERG

# TÄNK SÅ TRÅKIGT DET KAN BLI!

**H**ela mitt liv har jag undvikit tråkiga uppgifter och sanningar eller åtminstone energiskt försökt göra så, alltså i mitt privatliv. Ibland lyckas jag, för det mesta inte.

Tack vare den uppfostran jag fått! Vilken bekymmerslös och lycklig låtgå-typ har inte världen förlorat i mig när jag råkade bli född i 1940-talets Finland, där bekymrade föräldrar med nerverna på helspänn gjorde allt för att och barnen också skulle bli bekymrade med nerverna på helspänn.

Man skulle lära sig arbeta och de tråkigaste jobben skulle göras genast.

Så har man dem undan, sade föräldrarna. Belöning kunde man inte vänta sig. Ett väl gjort arbete var kantänka belöningen i sig självt. (Så tänkte också många arbetsgivare och tänker antagligen fortfarande, även om de inte medger det.)

Vad kan då ett barn göra? Käbbla emot? Och jag käbblade.

Jag blev ett riktigt nej-barn.

Jag går inte ut!

Och jag äter inte makaronivälling!

Och vill inte ha yllebyxor!

Ibland slog det slint för mig. Av misstag tackade jag nej till något roligt. Som alla eller nästan alla i min ålder vet hjälpte det inte alls att krångla: ut måste man, makaronivällingen måste man äta och yllebyxorna måste man klä på sig. Barnets vilja är i mammas ficka, sade mamma, och därmed basta.

Jag blev inte inte av med nej-växeln. Jag var misstänksam mot alla förslag. Även om jag tänkt svara jakande börjar jag med "Hördu, jag tror att jag inte nu..."

Det är väl därför ingen sett mig någonsin delta i frivilligarbete.

Jag misstänker alltid att förslagsställaren har en baktanke – han vill få mig att göra något enformigt och tråkigt under förevändningen att arbetet är intressant och belöande eller rentav roligt.

Jag menar inte att jag inte varmt och av hela mitt hjärta skulle understöda och värdesätta frivilligarbete (som andra utför).

Bland mina bekanta finns många sporrande exempel, bara jag kunde bli av med min barnsliga attityd.

Någon besöker ensamma åldringar för att glädja dem, de har med sig wienerbröd, kokar kaffe och samtalar flera timmar. En annan reser hundratals kilometer för att hjälpa en dödssjuk avlägsen bekant. En tredje spelar dragspel på hembygdsmuséets kampanjdag.

I jämförelse med dem är jag lika empatisk som fiskmåsarna på Helsingfors salutorg – inte för att jag känner till fiskmåsarnas förmåga till empati!

På sista tiden har jag börjat oroa mig.

Tänk om och när jag själv behöver vård och hjälp? Mina bekanta åldras i samma takt som jag själv. Finns det tillräckligt många frivilliga hjälpare för dem – utan att ens tala om mig? Min mormor (f. 1885) var mindre rädd för döden än för att hamna på fattighuset, trots att det aldrig fanns egentlig risk för det.

Jag har levt i den naiva tron (vilket jag gör, undvikande tråkiga sanningar) att finska staten och kommunerna skall anvisa mig en bekväm servicebostad till ett hyfsat pris när jag inte mera klarar mig ensam.

Men det gör jag inte längre. Chockerad har jag följt med priserna inom den privata vårdbusinessen. Jösses, jag har ju inte ens råd med städskepshyra i en privat "vårdenhet".

Anstaltsvård har jag skräck för precis som min mormor. Jag hade aldrig tänkt mig att jag i egenskap av s.k. byggare av välfärdsstaten skulle hamna i ett sådant läge: att vara min egen hysteriska mormor!

Text: Marika Nordlund  
Foto: Parasta Lapsille ry:s fotobank

A group of people are camping by a lake. In the foreground, a man in a green jacket and a dark cap is leaning over a fire pit, holding a piece of wood. To his right, a man in a dark jacket and a white cap with 'sonera' on it is sitting and watching the fire. Further right, another man in a tan jacket and a grey cap is sitting. In the bottom left, a person in a blue jacket and a dark cap with 'NO FEAR' on it is also visible. The fire pit is built with stones and has a fire burning in it. A metal grill with several sausages is placed over the fire. A black kettle is hanging from a tripod over the fire. The background shows a calm lake and trees.

**Den bästa med att  
vara lägermormor  
är att se barnens glädje**

*Parasta Lapsille ry (Barnens bästa) ordnar sommarläger för barn och unga samt barnfamiljer. Frivilliga lägermormödrar och -farfäder (också farmödrar och -morfäder) är med sin livserfarenhet till oersättlig hjälp.*

Läger för barn är huvudsakligen sommarläger. På lägren är man ute i naturen, spelar bollspel, pysslar och naturligtvis simmar och badar bastu. På programmet står alltså att tillbringa sommaren traditionellt på landet, vilket är helt nytt för många barn. Mången liten lägerdeltagare har första dagen förundrat sig över att man kan springa fritt ute – och dessutom få lov att göra det. På lägren hålls såväl televisionen, mobilerna som datorerna stängda. I stället koncentrerar man sig helt på andra saker, t.ex. att lära sig nya nyttiga färdigheter.

– Barnen tycker det är spännande när vi lär dem hur man sätter mask på metkroken. Barnen i sin tur lär oss nutidens spel och lekar, berättar lägermormor **Marjukka Hartikainen**.

På mångkulturella familjeläger bekantar man sig med finländsk kultur och lägerdeltagarnas hemkulturer. Under lägerdagarna lär man sig sånger och lekar från olika länder. På familjelägren tillbringar man tid med hela familjen och gör allt möjligt roligt.

– Invandrapappor har varit speciellt förtjusta i att ro och fiska. De har fått undervisning i hur man rör sig på sjön. På ett läger hölls en kurs i roende som alla deltagarna



fick ett betyg över. Betygen var man mycket stolt över, gläder sig utvecklaren av frivilligarbete **Taru Heinonen**.

## Snabbstart till frivilligarbete

Marjukka Hartikainen började som lägermormor för cirka ett år sedan. Nu pågår det fjärde lägret hon deltar i. Småflickors veckoslutsgrupp samlas under fyra veckoslut i Pukkila i Tavastland. På lägret finns 15 flickor och fem ledare.

– För några år sedan funderade jag på vad skulle hitta på att göra när pensionsåldern närmar sig. Jag tycker om barn och jag började söka på internet efter information om frivilligarbete. Det här hittade jag och tog genast kontakt med Taru. Redan efter några dagar satt jag på ett möte, berättar Marjukka skrattande.

Alla som söker till frivilligarbete intervjuas och för de valda ordnas utbildning över ett veckoslut. Mormödrar och farfäder vill man ha fler eftersom de för tillfället bara är ett tiotal med i aktiv verksamhet.

Mormödrar och farfäder är med om allt på lägret men var och en inom ramen för sina krafter. Ingen tycker illa om man drar sig tillbaka för en tupplur. Mormödrar och farfäder eldar bl.a. bastun, fungerar som ”strandvakter”, läser böcker för barn och kort och gott



är närvarande för barnen skull. Och visst fick Marjukka spela fotboll förra sommaren – för första gången i sitt liv och roligt var det! Lägermormödrar och farfäder räknas inte med i lägrens ledarstyrka. Därför kan de t.ex. ägna specialuppmärksamhet på de livligaste barnen och gå med dem på tu man hand och fiska eller promenera eller något annat. Under lugna stunder får barnen tillfälle att prata med mormödrarna och farfäderna om sina bekymmer.

## Det bästa är att se barnens glädje

Att vara lägermormor har enligt Marjukka många goda och belönande sidor: Det känns bra att se glada och lyckliga barn. Och man blir lycklig när man hör barnens skratt t.ex. i pulkabacken. Då vet man att barnen har det bra. Barnen som kommer till lägren är ofta mycket behövande och kräver vuxnas uppmärksamhet. Av barnen får man också direkt respons på om de tycker att man gjorde rätt eller fel.

– Det är utmanande att efter ett läger fundera på vad man i fortsättningen kunde göra mer eller hur man kunde göra rätt så att det är bäst för barnen, funderar Marjukka.

Från lägren blir många rörande minnen kvar. Marjukka uppmuntrar alla vuxna som tycker om barn att söka sig till den givande

sysslan. Speciellt kommer hon ihåg en händelse när hon hjälpte en räddhågsen liten pojke att komma med i andras lekar. Pojken hade sårats i krig i sitt hemland och var därför skygg. Han tyckte så om Marjukkas hjälp att han ville bli fotograferad tillsammans med Marjukka.

– Senare skickade jag till pojken ett par yllesockor jag stickade. Det känns vemodigt när man inte nödvändigtvis någonsin mera ser barnen och familjerna på nytt, men det har varit fint att kunna gå med dem en liten bit tillsammans, konstaterar Marjukka.



## Hur söker jag mig till lägermormor eller farfar

Till lägermormor eller -farfar söker man genom att ta kontakt med Parasta Lapsille ry:s kontor antingen per telefon, e-mail eller blanketten på internetssidorna. En frivillig förbinder sig bara till vad man kommer överens om. Åldersgränser finns inte utan man kan söka sig till verksamheten när man känner sig lämplig till åldern och barnkär. Organisationen erbjuder de frivilliga stöd och handledning i uppgiften samt en årlig tackfest. För frivilliga ersätts alla kostnaderna av verksamheten.

### Kontaktuppgifter:

Parasta Lapsille ry  
Filpusvägen 2, 00700 Helsingfors  
tel. 09 350 8630  
pl@parastalapsille.fi  
www.parastalapsille.fi

Parasta Lapsille ry är en politiskt och religiöst obunden riksorganisation som gör förebyggande barnskyddsarbete. I lägren som den ordnar för barn och unga deltar årligen 850 barn och i familjelägren deltar cirka 450.

# Centralförbundet för de gamlas väl

## Effektfull äldreomsorg!

Centralförbundet för de gamlas väl är en aktiv opinionsbildare, som mångsidigt främjar de äldres välbefinnande och fungerar som bevakare av äldreomsorgsorganisationernas intressen.

### MEDLEMMARNA

- Cirka 340 medlemssamfund, som upprätthåller servicehus, ålderdomshem och hem för dementa samt erbjuder hem- och stödservice samt rehabilitering. Dessutom ordnar samfunden mångsidig fritidsverksamhet för de äldre och handleder volontärarbetet.

### PÅVERKANDE OCH INTRESSEBEVAKNING

- Centralförbundet främjar och stöder sina medlemssamfunds verksamhet, påverkar samhällspolitiken och håller kontakt med myndigheter och andra organisationer.

### UTVECKLINGSVERKSAMHETEN

- Forsknings- och utvecklingsverksamhet bl.a. projektet Elämänkulku ja ikäpolvet (Livets gång och generationerna), fysikalisk rehabilitering av minnessjuka (demenssjuka), gruppverksamheten Ystäväipiiri – yhdessä elämyksiä arkeen (Vänkretsen – gemensamma upplevelser i vardagen), KÄKÄTE-projektet (Praktisk teknologi för användaren)

### ÖVRIG VERKSAMHET

- Renoveringsrådgivning för veteraner och övriga äldre personer
- IkäMAMU-verksamheten för åldrande invandrare,
- Seniorklubbar och frivilligverksamhet i huvudstadsnejden

### TIDNINGEN VANHUSTYÖ – SENIORARBETE

- En stark expert inom sitt område – utkommer sju gånger i året som temanummer. Tidningen berättar om god praxis och aktuella teman inom äldreomsorgen.

### VANHUSTEKO 2011 – ILMARINEN-PRIS

Centralförbundet för de gamlas väl och Ömsesidiga försäkringsbolaget Ilmarinen söker kandidater till mottagare av priset Vuoden vanhusteko (Årets seniorgärning). Prisets storlek är 5000 euro och det förlänas en god gärning eller ett gott projekt för seniorarbetet. Kom med och anmäl din idé före 31.6.2011.

**Priset utdelas vid rikshuvudfesten som hålls i Joensuu 2.10.2011.**

Du träffar oss bl.a. på **Kommunmarknaden 14–15.9.2011, Apuväline, Hyvinvointi & Koti 2011-mässorna i Tammerfors Mäss och idrottscenter 10–12.11.2011.**

**Under mässorna ordnar vi seminariet Nurkat kuntoon – ajankohtaisa tietoa korjausrakentamisesta (Sätt ordning på knutarna – aktuell info om saneringsbyggnad).**



**Vanhustyön keskusliitto**  
Centralförbundet för de gamlas väl ry

Malmin kauppatie 26, 00700 Helsingfors  
Tlf. (09) 350 8600  
Fax (09) 350 86010  
info@vtkl.fi  
www.vtkl.fi



# Ilmarinen är lika nära som närmaste



Ilmarinen är ett speciellt arbetspensionsbolag på så sätt att vi betjänar företagarna lokalt. I alla delar av vårt vidsträckta land. Ilmarinens närmaste kontor hittar du behändigt på adressen [ilmarinen.fi](http://ilmarinen.fi).

Alla blir vi pensionärer, när vi blir stora.

 ILMARINEN