



Hanna Niemi, Katja Backström och Jari Mylly deltog i höstens Verrattomat vapaaehtoiset-utbildning. Katja beviljades bemärkelsen årets volontär 2021.

Turneringsuthålligheten på prov

Organisationernas volontärer har blivit tvungna att anpassa sig till kontinuerliga förändringar under undantagstillståndet. Turligt nog kan man ge och få kamrattstöd även på distans.

TEXT **HEIDI HÖLSÖMÄKI**
BILDER **JOEL PELTONEN**

Pandemin och restriktionerna har utmanat vår förenings volontär- och kamrattstödverksamhet. – Fysiska träffar har man kunnat anordna främst på hösten, då pandemin varit i en lugn fas, berättar organisationsplanerare **Leena Tuuti-järvi**.

Jere Ikonen var med som ungdomsgruppsmedlem i september och verkstälde Croco-helgen för 18–30-åriga ungdomar i Imatra. Coronarestriktionerna iakttog man genom att använda munskydd och hålla avstånd i de gemensamma lokalerna. – Återkopplingen till oss var bra och alla tyckte om det. Det var fint att man

kunde träffa människor ansikte mot ansikte! Säger Ikonen.

Jere Ikonen, som flyttat från Järvenpää till Helsingfors, har varit verksam inom föreningen i olika volontäruppgifter, och han är numera även styrelsemedlem.

– Jag startade träffarna i Mellersta Nyland och jag vill även i fortsättningen ordna dem antingen live eller på distans. Dessutom har jag varit med i ungdomschattar och -evenemang. Ikonen förhåller sig resonligt till undantagstillståndet.

– Jag trivs bra för mig själv, men ibland skulle det vara roligt att få ordna evenemang och dela upplevelser. Sjukdomen förenar, så man hittar lätt något att prata om. Jag har deltagit alltid när jag kunnat även under undantagstillståndet.



Heta Karjalainen väljer ett passande känslökort till sig under Verrattomat vapaaehtoiset -utbildningen. Till vänster Tytti Artkoski och Jenni Arovaara.

Stöd i sociala medier och videoevenemang

Fördelen med vår förening är att kamratstödsverksamheten på Facebook var stark redan före coronatiden. Alla som använder sociala medier har kunnat få kamratstöd via bekanta grupper som våra utbildade volontärer upprätthåller.

Distansträffar har man ordnat med hjälp av apparna Zoom och Teams. Till exempel anordnade man förra året över 20 kamratstödssträffar på distans och sammanlagt deltog 120 personer i dessa.

– Det har kunnat vara andra människor som deltagit i distansträffarna än i regionernas fysiska träffar. För vissa kan distansträffar vara ett naturligare sätt att delta och det passar även för dem som bor längre bort. Nu under coronatiden har det varit enda alternativet för dem som nyligen insjuknat att få kamratstöd ansikte mot

ansikte, berättar Leena Tuutijärvi.

Även Jere Ikonen har dragit sitt strå till stacken för att verkställa distanssträffarna.

– I slutet av året anordnade jag en distansträff dit ett par människor kom. Det är bra att man ens har en möjlighet att träffas på distans, berättar Ikonen.

Hanna Peltomäki har länge varit verksam som frivillig kamratstödjare och regional kamratakör i Loimaa.

– Vi har träffats i en 5–10 personers grupp under coronatiden alltid då vi fått. Människor saknar redan fysiska träffar. Vi har inte ordnat distansträffar, och alla har vi inte dator heller, berättar Peltomäki.

Inhiberingar och distans tröttrar ut

Coronatiden har varit frustrerande särskilt för de regionala kamratakörerna,

eftersom verksamheten baserar sig på kamratgruppernas fysiska träffar.

– Många volontärer har tröttnat på att evenemang först anordnas och snart inhämmas, berättar Leena Tuutijärvi.

Samma fenomen har man kunnat konstatera mer utbrett inom organisationerna. Medborgararenan rf:s regionalverksamhetschef **Pinja Nieminen** koordinerar 40 regionala nätverk för volontärverksamhet.

– Människor är ovanligt trötta och utmattade. Även volontärerna har en stark längtan efter gemenskap, berättar Nieminen.

En del volontärer har uteblivit från organisationernas verksamheter och i vissa organisationer oroar man sig, enligt Nieminen, om huruvida volontärerna kommer tillbaka.

– Inom patientorganisationernas kamratstödsverksamhet finns det färre hot än inom andra typer av volontärverksamheter. Upplevelsen av betydelsefullhet är stark när man får dela sina upplevelser och samtidigt hjälpa andra likställda.

Telefonen är fortfarande en ringande apparat

Hur har pandemitiden överlag synts i organisationernas volontärverksamhet? Pinja Nieminen från Medborgararenan berättar om exempel på verksamhetsmodeller under undantagstillståndet:

– Generellt sett har volontärverksamheten klarat sig ganska bra under coronatiden och man har reagerat aktivt och kvickt på situationen. I början framhövdes krishjälp för äldre och människor tillhörande riskgrupp, när man organiserade butikshjälp som ett samarbete mellan kommunerna och organisationerna.

Av de enskilda distansverktygen har den populäraste konstaterats vara det användarvänliga Teams-programmet. Med hjälp av det kan man hålla ett videomöte, som man kan delta i via dator, mobiltelefon eller surfplatta. I vissa si-

tuationer är det till och med lättare att delta i distansträffar än i lokalgrupper.

– Man har flyttat grupper till Teams och det här verkar bli en varaktig handlingsmodell. Till exempel möts Fri från Narkotika rf:s närståendegrupper i fortsättningen både live och på Teams. Med hjälp av distanskontakt kan man delta längre ifrån och träffa andra närstående på ett anonymare sätt än på en liten ort, berättar Nieminen.

Överraskande nog har den gamla välbekanta telefonen fått ge med sig inför många lågtröskeltjänster.

– Man har anordnat gruppträffar och till och med distansgympa via telefon. Antalet kontaktförsök hos mentalvårds- och kristelefoner är större än vad man svara på.

Telefonen är fortfarande en ringande apparat även inom vår förening. Inom volontärverksamheten är det särskilt kamrattstödarna som svarar i telefonen. I hennes egenskap av stödperson, ringer man ofta till Hanna Peltomäki i frågor gällande operationer och fistlar.

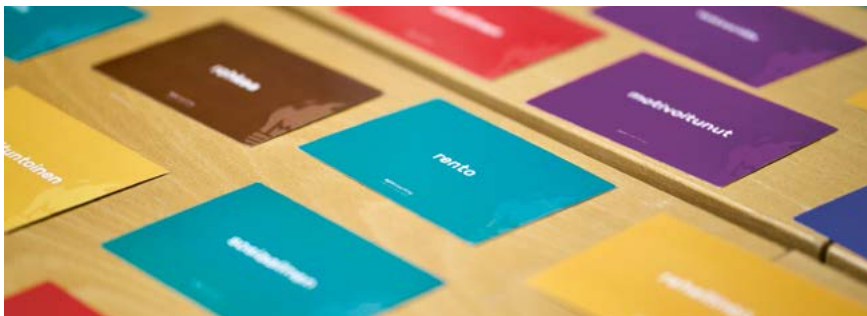
– Under årens gång har antalet samtal minskat, när tillgången till information på nätet och sociala medier har blivit lättare. Å andra sidan har tröskeln för att ringa vuxit. Särskilt yngre människor tänker att de inte vill störa. Jag vill uppmuntra till att ringa även med låg tröskel! Därför har det här startats, så att vi kan hjälpa, uppmuntrar Peltomäki.

Ensamhet handlar inte om ålder

Pandemitiden är mest problematisk särskilt för äldre människor eller människor tillhörande riskgrupp. Att ständigt vara innanför fyra väggar gör inte gott för vare sig själ eller kropp.

– Särskilt isolerade är de människor som inte har informationsteknologiska förutsättningar. Det finns mycket av dem, till exempel har 41 procent av 75–89-åringarna inte använt sig av nätet. När biblioteken stängdes, stängdes möjligheten att få tillgång till dator för många, berättar Pinja Nieminen från Medborgararenan.

Paradoxalt nog kan upplevelsen av ensamhet vara större hos dem som bäst behärskar digitala färdigheter och verktyg. Det finns en stor oro kring ungas mentala hälsa.



IBD ja muut suolistosairaudet ry:s volontärverksamhet

- Föreningen består av 102 frivilliga. En del är verksamma i flera roller.
- Volontärverksamheten är huvudsakligen kamrattstödsverksamhet, alltså har de erfarenhet av egen eller en närståendes sjukdom.
- De regionala kamrattaktörerna (40) anordnar regionala evenemang.
- Kamrattstödarna (28) stöder de insjuknade och deras närstående via telefon, epost och träffar.
- Nätkamrattarna (19) är verksamma som administratörer i diskussionsfora på Facebook.
- Erfarenhetsaktörerna (14) berättar vid olika evenemang om sitt liv med en sjukdom.
- Sociala mediegruppens (17) och tidningsgruppens (9) volontärer producerar innehåll till kommunikationskanalerna.
- Familjegruppens (8), seniorgruppens (10) och ungdomsgruppens (4) volontärer utvecklar åldersgruppsspecifik verksamhet.
- Parrelationsvolontärerna (8) berättar om sina erfarenheter i kamrattevenemangen.
- Dessutom deltar frivilliga kamrattledare i stödda semesterar.

Fråga om volontär- och kamrattstödsverksamheten:

vertaistoiminta@ibd.fi eller organisationsplanerare Leena Tuutijärvi: leena.tuutijarvi@ibd.fi, tel. 040 670 8628.

– En virtuell gemenskap ersätter inte tid som spenderas med andra unga människor. I det utvecklingsskedet vore det viktigt. Hos oss medelålders människor rullar vardagen på och det finns inte ett sådant behov av att springa ute på stan, säger Nieminen.

Organisationerna kan ofta svara kvickare på människors trångmål än offentliga aktörer. Till exempel organiserar fyra aktörer den volontärbaserade Sekasin-chattjänsten, som förra året fick ta emot 170 000 kontaktförsök. Man kunde svara på en femtedel av dessa.

Organisationerna har även reagerat

på utmaningen med ensamhet genom att erbjuda digitala apparater och digitalt stöd. De ersätter inte vardagsmotion och fysiska träffar, och inom vårt TIISE-projekt har vi erbjudit corona-säkra kamrattstöds promenader till dem som är över 60 år.

Det återstår att se vilka av undantagstillståndets volontärverksamhetsformer blir bestående. Säkert är att frivilliga kamrattstödare behövs, även i vår organisation. ●

Skribenten är kommunikationsansvarig hos IBD ja muut suolistosairaudet ry.