

Program: Hälsofrämjande verksamheter



Vi arbetar för att skapa förutsättningar för en god och jämlik hälsa

Röda Korset är en humanitär kraft som stärker människor och samhällen genom att främja hälsa, social delaktighet och tillgodose människors grundläggande behov. Vi står inför många samhällsutmaningar som påverkar både samhällsutvecklingen och folkhälsan. Skillnader mellan människors hälsa ökar i Sverige och medellivslängden kan i samma stad skilja flera år mellan olika stadsdelar. En utveckling som påverkar individen och även samhällets stabilitet och motståndskraft. Röda Korsets erfarenhet är att vid kriser och katastrofer riskerar människor i en redan sårbar situation att drabbas hårdast och konsekvenserna kan bli långsiktiga – både för individer och samhällen.

Ett socialt hållbart samhälle är ett jämställt och jämlikt samhälle där människor kan leva ett gott liv med god hälsa utan orättfärdiga skillnader. Det är ett samhälle där människors lika värde står i centrum, vilket

förutsätter att människor känner tillit och förtroende till varandra och samhällets institutioner – samt är delaktiga i samhällsutvecklingen och har egenmakt att påverka sitt liv och hälsa. Ett socialt hållbart samhälle tål olika påfrestningar, är anpassningsbart och har hög motståndskraft – är resiliент.

Röda Korsets tre program Hälsofrämjande verksamheter, Socialt hållbara samhällen och Grundläggande humanitära behov riktar sig till både individer och grupper samt områden. Vi strävar efter att både fördjupa och bredda vårt arbete. Vi kommer att stärka vår närvaro på platser med stora socioekonomiska utmaningar genom lokal förankring och ökad samhällsinvolvering. Dessutom planerar vi att skala upp vår närvaro i hela landet för att genomföra hälsofrämjande aktiviteter som främjar social gemenskap och ger meningsfullt sammanhang för både frivilliga och deltagare. Vi kommer även utöka våra verksamheter för att tillgodose

Hälsofrämjande arbete – ett centralt område inom rödakorsrörelsen

I Internationella rödakors- och rödahalvmånefederationens (IFRC) ramdokument Health and Care Framework 2030 för rörelsens arbete med hälsa och vård beskrivs förebyggande och hälsofrämjande insatser under fokusområdet "Disease prevention and Health promotion".

Den första paragrafen i Svenska Röda Korsets stadgar fastställer att vårt ändamål är att: Arbeta för att förebygga sjukdom och främja hälsa och social välfärd.

Röda Korset i Sverige har en stödjande roll till de offentliga myndigheterna inom det humanitära området. Inom hälsa och det sociala området är den rollen inte lika tydlig som för de områden som är kopplade till mandat i den humanitära rätten och verksamhet som innefattar beredskap inför väpnad konflikt eller annan kris. De sociala, hälsofrämjande och vårdverksamheterna kan utgöra en del av den stödjande rollen, om dessa utförs enligt överenskommelse med de offentliga myndigheterna.

grundläggande humanitära behov där utsattheten är som störst. Vi bedriver ett starkt och evidensbaserat påverkansarbete för att uppnå långsiktiga förändringar inom respektive program.

I Sverige har vi verksamheter för att förhindra och lindra ofrivillig ensamhet, stärka

lokalt hälsofrämjande arbete och för att ge förutsättningar för jämlika och goda levnadsvanor och livsvillkor. Dessutom lyfter och påtalar vi strukturella skillnader i hälsa, sprider kunskap och samarbetar med myndigheter lokalt, regionalt, nationellt och internationellt samt med andra organisationer.



Att kunna simma är livsviktigt, men också en förutsättning för att kunna göra vardagliga saker, som att besöka badplatser och gå till simhallen med sina barn. För att ge fler den chansen ordnar Röda Korset i Sollentuna simskola för vuxna.

Bonyad Ali Shadan, Elnaz Eslami och Aynur Khayri lär sig simma med Röda Korset.

Definitioner

Hälsa – Svenska Röda Korsets syn på hälsa utgår ifrån Världshälsoorganisationens (WHO) definition, där hälsa är ett tillstånd av fullständigt fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande och inte endast frånvaro av sjukdom och funktionsnedsättning. WHO definierar också hälsa som inte enbart ett mål i sig, utan som en resurs i vardagslivet – för att klara av vardagens krav, men också för att göra det man vill i livet.

Hälsofrämjande – definieras som insatser för att stärka och bibehålla människors upplevda fysiska, psykiska och sociala välbefinnande genom att stärka människors möjlighet till delaktighet och tilltro till egen förmåga. Fokus är på frisk- och skyddsfaktorer som bidrar till hälsa.

Förebyggande hälsoarbete – definieras som insatser för att förhindra sjukdomar och skador samt fysiska, psykiska eller sociala problem. Fokus är på riskfaktorer som bidrar till ohälsa.

Lokalt förankrat hälsoarbete

(Community Based Health and First Aid) – är ett lokalt förankrat förhållningssätt och verktyg där intressenter i lokalsamhället identifierar och prioriterar sina hälsobehov tillsammans samt själva föreslår lösningar för att stärka och förbättra förutsättningar i lokalsamhället.

Psykisk hälsa definieras av Världshälsoorganisationen som ett tillstånd av välbefinnande där varje individ är medveten om sin egen potential, kan hantera livets normala påfrestningar, arbeta produktivt och meningsfullt och bidra till gemenskap.

Psykosocialt stöd – avser åtgärder som rör sociala och psykologiska behov hos individer, familjer och grupper.

Hundrafemtio år av folkhälsoarbete

I Sverige är Röda Korset en av de äldsta folkrörelserna med stark lokal förankring i hela landet. I mer än hundrafemtio år har vi bedrivit hälsofrämjande och förebyggande arbete samt gjort vårdinsatser. Många av dem har gjort stora avtryck på vårt samhälle. Vi har haft en viktig roll i att identifiera humanitära behov och startat verksamheter som kommuner och regioner tagit över.

1920



▲ Skolmat blir verklighet på 20-talet

Att barn ska få mat i skolan ses som en självklarhet i dag, men så var det inte i det fattiga Sverige för hundra år sedan. Då började vi servera skolmat så att eleverna kunde äta sig mätta. Initiativet bidrog till att gratis skolmat för alla med tiden kom att skrivas in i skollagen. I dag driver Röda Korsets Ungdomsförbund frukostklubbar runt om i Sverige för att ge skolbarn en bra start på dagen.

1923



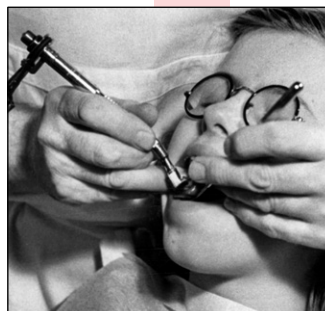
◀ Ambulansflyg i Norrland

Det väckte stor uppmärksamhet när Röda Korset startade det första ambulansflyget 1923. Nu kunde sjuka och skadade människor i svårtillgängliga områden i framför allt norra Sverige få hjälp och vård. Under flera år var Sverige ett föregångsland internationellt när det gällde sjuktransporter med flyg. Röda Korset ansvarade för ambulansflyget fram till 1935, då staten tog över.

1938

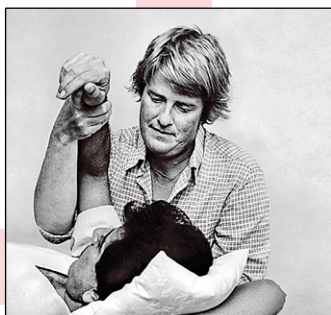
▶ 50 000 barn fick tandvård av Röda Korset

På 1920-talet lade Röda Korset grunden till det som så småningom skulle bli den allmänna folktandvården. Barn på landsbygden blev undersökta på skolorna. Bussar inredda som tandkliniker förekom och i skärgården körde en flytande tandklinik runt till öarna. Båten kallades "Plomben". Under 1938, några år innan staten successivt började ta över ansvaret, fick 50 000 barn tandvård från Röda Korset.



1990

2010



▲ En kortare period under 90-talet drev Röda Korset flyktningförläggningar.



▲ 2010 startar Röda Korset vård-förmedling för papperslösa.

1985

▲ Första behandlings-centrumen för krigsskadade och torterade startade.

1980

◀ Under 80-talet började Röda Korset samarbeta med Noaks Ark för att minska konsekvenserna av spridningen av hiv.



2012

◀ Uppstart av mötesplats för papperslösa.

1970

◀ Uppdragsutbildning på 70-talet i hemsjukvård.



1961

▲ Början till färdtjänst

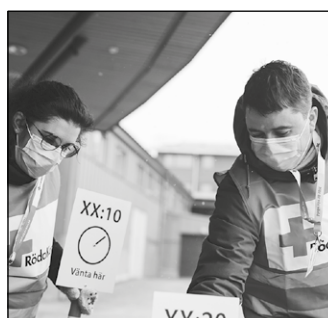
För människor med funktionshinder var det länge svårt att ta sig från ett ställe till ett annat. För att råda bot på problemet startades Röda Korsets färdtjänst 1961. Den första transporten skedde i Helsingborg, med hjälp av en specialinredd folkabuss. I dag är färdtjänsten en naturlig del av kommunal verksamhet.

2015

► Stora insatser under flyktningkrisen.



2020



▲ Vaccinationsstöd

Röda Korset har arbetat i flera pandemier i Sverige och i världen och har stor erfarenhet av att organisera hjälpinsatser i kriser och katastrofer. Under coronapandemin fanns 1 900 frivilliga från Röda Korset på plats på 86 vaccinationsställen i 18 av 21 regioner. Tack vare att vi redan finns på många platser har vi redan lokalkännedom och kontaktytor som behövs när det sker en kris.

1949

◀ Hjälp till äldre

År 1949 började Röda Korset erbjuda familjer och äldre hjälp i hemmet vid sjukdom. Verksamheten med så kallade hemsamariter drevs fram till 1960-talet, då den togs över av kommunen. Idag har vi besöksverksamhet för äldre och ofrivilligt ensamma med syfte att minska isolering och skapa sociala kontakter.



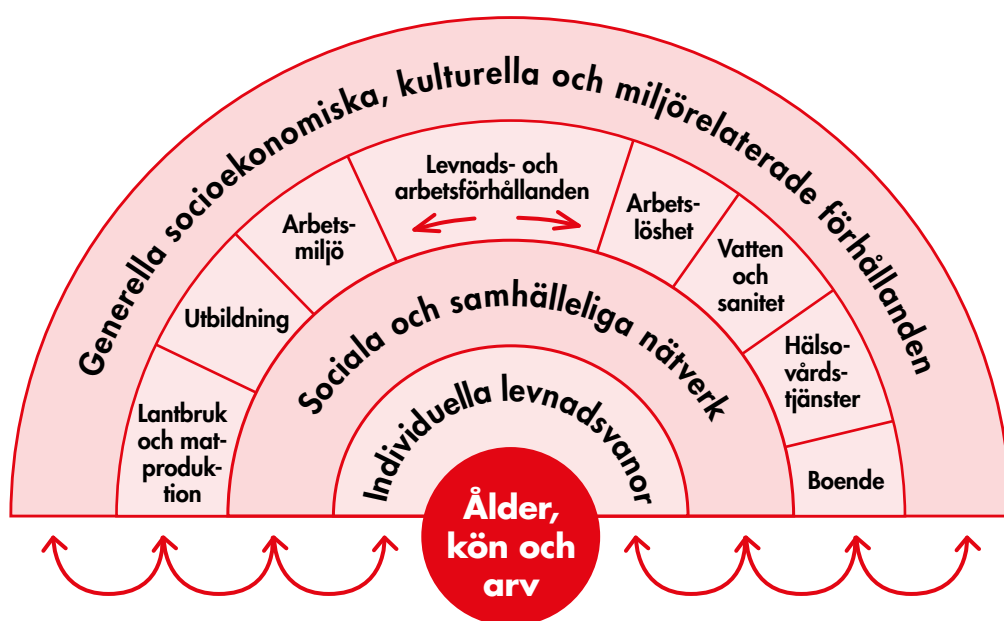
Hälsofrämjande insatser är avgörande för att minska skillnader i hälsa

Ojämlighet i hälsa uppstår när människor har olika förutsättningar och livsvillkor. Levnadsvanor och biologiska förutsättningar påverkar hälsan, men också strukturella faktorer såsom fattigdom, diskriminering och ojämlikhet. För att uppnå jämlik hälsa krävs att människor har jämlika livsvillkor. För att bidra till att minska skillnader i hälsa är det avgörande att genomföra hälsofrämjande insatser och parallellt bedriva påverkansarbete för de påverkbara livsvillkoren.

Klimatförändringar påverkar folkhälsan

Klimatförändringar utgör ett allt större hot mot människors hälsa både globalt och i Sverige. Till exempel kan ökande temperaturer och extremväder påverka var människor kan bo. I Sverige kan till exempel risken för skogsbränder öka. Dessutom förutspår läkarkåren att sjukdomspanoramat kommer att förändras med fler smittsamma sjukdomar i takt med att ekosystemet förändras.

Internationella rödakors- och rödahalvmåne-federationen deklarerar att klimatkrisen är det största hotet mot mänskligheten.



Källa: Whiteheads och Dahlgrens regnbågsmodeLL

Bilden visar att flera lager hänger ihop och samspelar. Till exempel påverkar socioekonomiska förhållanden levnadsvanor och livsvillkor påverkas av både politiska beslut och egna intressen. Yttersta lagret visar att sammanhanget man lever i och miljön kan påverka hälsan rent allmänt men även specifikt genom sjukdomar som kan uppstå.

Faktorer som påverkar folkhälsan

För att belysa folkhälsan är det viktigt att följa såväl självskattad hälsa och välmående som diagnostiserad sjuklighet och dödlighet. Nedan finns en sammanfattning av faktorer som påverkar folkhälsan. Källa, Folkhälsans Årsrapport 2022, Folkhälsomyndigheten.

Åldrande befolkning

- Sverige har en åldrande befolkning där vi lever allt längre och det blir fler äldre i relation till befolkningen i stort.
- Belastningen på sjukhusen och akut-mottagningar är redan idag hög vilket rödakorsvårdar på sjukhusen vittnar om.
- Då vårdbehovet kommer att öka behöver fler anhöriga axla en stödjande roll eller ta ett vårdande ansvar för en närstående.

Ofrivillig ensamhet och psykisk ohälsa

- Ofrivillig ensamhet och psykosocial ohälsa är vanligare bland människor som inte arbetar eller studerar. Allteftersom vi får en åldrande befolkning är det procentuellt sett fler som varken kommer att jobba eller studera.
- När ensamheten inte är självvald och blir långvarig reagerar kroppen på samma sätt som vid långvarig stress. Det kan leda till negativa konsekvenser för hälsan som till exempel ökad risk för hjärt- och kärlsjukdomar.
- Det är lika skadligt för hälsan att vara ofrivilligt ensam som att röka.

Icke smittsamma sjukdomar

- Den vanligaste dödsorsaken idag är relaterade till en försämrad livsstil, såsom hjärt- och kärlsjukdomar, cancer, diabetes och kroniska lungsjukdomar.
- Andelen överviktiga ökar snabbt, särskilt bland barn och unga.

Stillasittandet ökar

- Den digitala utvecklingen har lett till att både barn och vuxna numera sitter stilla under större delen av sin vakna tid. Detta är något vi inte historiskt sett och det kommer påverka både den fysiska och psykiska hälsan.
- Att röra på sig, gärna tillsammans med andra, är ett kostnadseffektivt och evidensbaserat recept på att öka den fysiska och psykiska hälsan.

Ekonomi och utbildningsnivå

- Arbete, ekonomi och utbildningsnivå är faktorer som påverkar hälsan.
- Den ekonomiska skillnaden ökar i samhället och de som redan befinner sig i ekonomisk utsatthet blir ännu mer sårbara.

Så här jobbar vi

Kretsarnas arbete bygger på en förståelse för lokala behov, den egna kapaciteten och samverkan med andra aktörer, vilket kan uppnås genom behovsundersökningar, planering, genomförande och uppföljning. Verksamheterna genomförs av frivilliga.

Vi finns på våra lokala mötesplatser och sjukhus, vi gör hembesök, organiserar gruppaktiviteter och mycket mer. Att vara aktiv, göra något tillsammans med andra och engagera sig i meningsfulla aktiviteter skapar en känsla av sammanhang som

stärker fysisk, psykisk och social hälsa visar forskning. Fysisk aktivitet minskar oro, ångest och psykisk ohälsa samt minskar risken för att drabbas av välfärdssjukdomar. Exempelvis bedrivs cykelskolor, promenadgrupper, sittgympa och olika träningsgrupper. Matlagningsgrupper ger nya vänner och nya färdigheter att kunna laga näringsrik och prisvärd mat. Vad som känns meningsfullt är högst individuellt och aktiviteter som görs kan vara allt från körsång, hantverksgrupper till naturupplevelser.



Handböcker för hälsofrämjande verksamheter. De beskriver hur vi jobbar inom respektive verksamhetsområde.

Våra verksamheter

Här beskrivs verksamheter som systematiskt genomförs över hela landet. För respektive verksamhetsområde finns det handböcker som beskriver mer detaljerat hur vi jobbar.

Stöd till ofrivilligt ensamma och äldre: besöks- och kontaktverksamheter

Det finns många orsaker till att människor kan känna sig ensamma, vare sig det är fysiskt, socialt, känslomässigt eller i tankarna. Att vara ensam kan påverka både kroppen och själen och skapa inre stress. Inom besöks- och kontaktverksamheterna ger frivilliga stöd till äldre och människor som känner sig ensamma. Syftet är att bryta ensamhet och erbjuda gemenskap bland annat genom besök i hemmet, medföljning till apotek, gruppaktiviteter eller digitala möten.



Foto: Johan Bärmann



Foto: Elis Hoffman

Rödakorsvärdar

Frivilliga erbjuder stöd och hjälp till patienter och besökare på olika platser inom hälso- och sjukvården, vanligtvis i sjukhusens entréer och på akutmottagningar. Rödakorsvärdar finns också på vårdavdelningar, hospice, vårdcentraler och sjukresobussar. De kan vara ett stöd i svåra situationer samt hjälpa till med praktiska saker som att vägleda bland hissar och korridorer, ringa efter sjukresor och hämta fika.



Foto: Pavel Koubek

Anhörigstöd

För att stärka anhöriga i sin roll, främja psykisk hälsa och ge möjlighet till gemenskap med andra människor i liknande situationer, erbjuder Röda Korset anhörigstöd. Stödet syftar till att stärka anhörigas egen kapacitet att hantera sin vardagssituation. Frivilliga erbjuder deltagande i samtalscirklar och i olika hälsofrämjande aktiviteter. Vi arbetar kontinuerligt med att skapa nya mötesplatser,

lyssna in behov och att utveckla nya former av stöd till anhöriga.

Vårt arbete syftar även till att stärka samverkan kring stöd till anhöriga, såväl lokalt som nationellt, samt att höja kunskapsnivån hos anhöriga, frivilliga, yrkesverksamma och allmänheten. Detta gör vi bland annat genom regelbundna nätverksträffar med erfarenhetsutbyte och genom föreläsningar i samverkan med andra anhörigorganisationer.



Foto: Johan Bärmann

Träna svenska

Att förstå varandra är en nyckel för att komma in i samhället. Ofta kombineras språkträning med andra aktiviteter som samhällsinformation, utomhusaktiviteter, matlagningsgrupper eller annat. Det viktiga är att skapa en trygg social gemenskap där deltagare ges möjlighet att träna svenska.

Läxhjälp

Röda Korsets läxhjälp ger extra stöd till både unga och vuxna i skolarbetet samt erbjuder social gemenskap. Den leds av frivilliga och finns i hela landet – på bibliotek, skolor samt på våra mötesplatser.



Foto: Elis Hoffmann

Lokalt förankrat hälsoarbete

På särskilt utvalda områden där den självskattade hälsan är låg och i områden med socioekonomisk utsatthet arbetar vi med målgruppsinvolvering och stärkt egenmakt. Processarbetet Lokalt förankrat hälsoarbete utgår från behoven och kapaciteten i lokalsamhället och har ett särskilt fokus på att

motverka hälsoklyftor och minska ofrivillig ensamhet för barn, unga och äldre. Lokalt förankrat hälsoarbete bygger på IFRC:s evidensbaserade arbete Community Based Health (<https://ecbhfa.ifrc.org/guidance-and-evidence/ecbhfa-evidence-base/>).

Folkhälsoresan

Folkhälsoresan är ett samarbetsprojekt mellan Clowner utan Gränser och Röda Korset som kombinerar kreativa och hälsofrämjande metoder för att motverka hälsoklyftor och minska ofrivillig ensamhet för barn, unga och äldre. Konceptet bygger på metoden "Lokalt förankrat hälsoarbete" och används i hela rödakorsrörelsen – där den centrala delen är involvering och delaktighet av människor som bor i området.



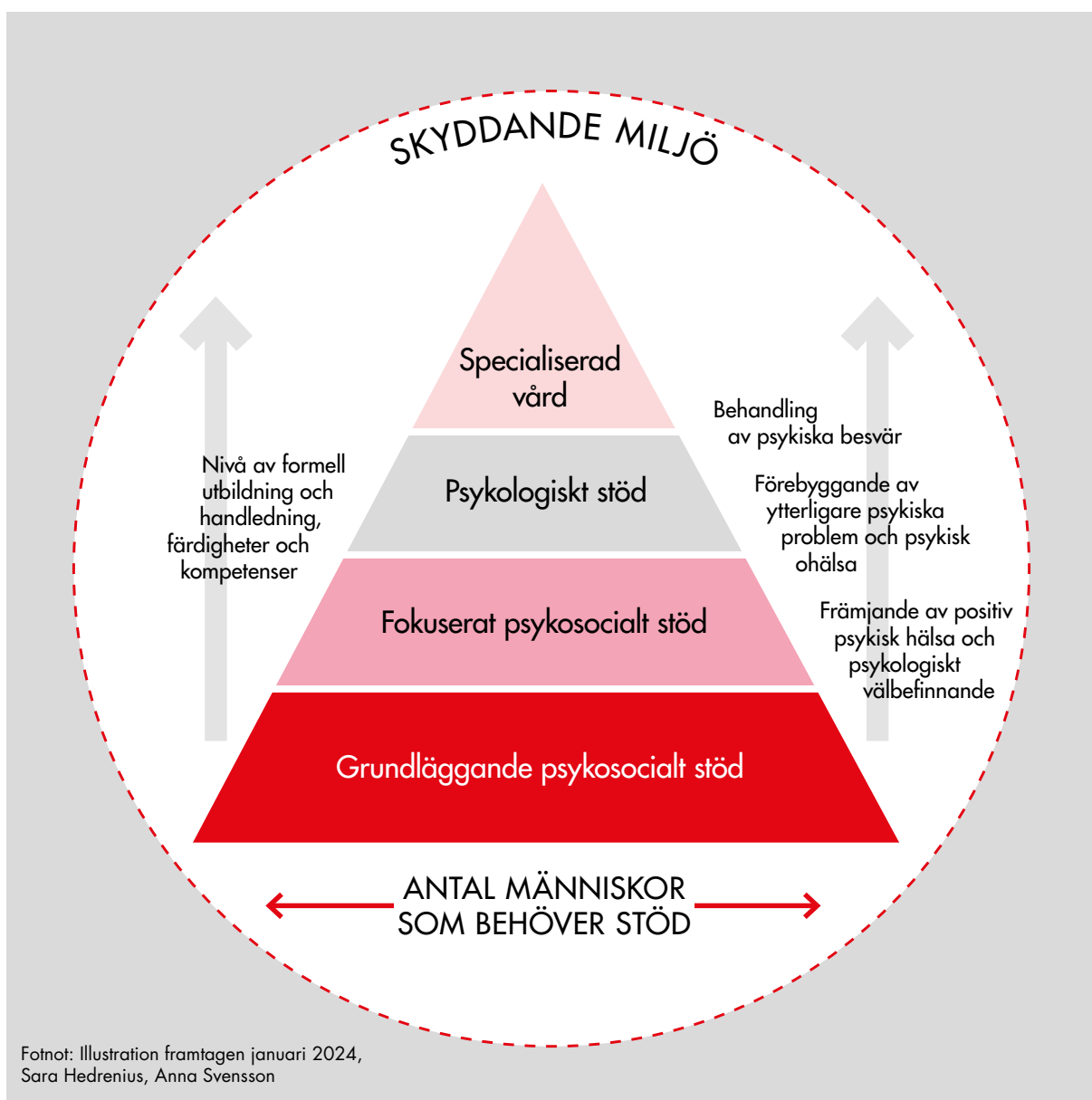
Foto: Max Orward

Psyisk hälsa och psykosocialt stöd i våra verksamheter

Det psykosociala stödet går som en röd tråd genom våra verksamheter. Psykosocialt stöd handlar om att ge ett medmänskligt bemötande, erbjuda trygghet och stöd så att människor själva kan hantera sin situation. Frivilliga går en grundläggande kurs i psykologisk första hjälpen och har beredskap att möta olika reaktioner. Specialiseringsgraden

av stöd – från grundläggande psykosocialt stöd till specialiserad psykiatrisk vård illustreras i en pyramid.

De två nedersta delarna i pyramiden ingår i programmet Hälsofrämjande verksamheter och beskrivs ytterligare här. De två översta delarna återfinns inom avdelningen Hälsa och Vård, på Röda Korsets Behandlingscenter för krigsskadade och torterade.



Grundläggande psykosocialt stöd – basen, av pyramiden – beskriver hälsofrämjande och sociala verksamheter som främjar hälsa och välbefinnande. Det kan vara aktiviteter på våra mötesplatser, promenadgrupper, träna svenska, läxhjälp och matlagningsgrupper. Frivilliga planerar och genomför aktiviteter utifrån lokala behov och resurser. Det ges även individuellt samtalsstöd när tillit skapas och tillfälle ges.

Fokuserat psykosocialt stöd – den andra nivån – genom förebyggande insatser där personer som på grund av sin livssituation befinner sig i högre risk för ohälsa. Exempel på verksamheter kan vara besök hos ofrivilligt ensamma och äldre, häktesbesök och anhörigstöd. Här är det stöttande samtalet centralt.

Att agera i kris

Alla frivilliga i Röda Korset ska ha kunskap och beredskap att kunna agera även i kris, för att kunna bistå i de insatser som kretsen kan behöva genomföra vid allvarliga händelser. Kretsarna har krisberedskapsplaner där mobilisering av frivilliga ingår och vardagsverksamheter kan ställa om från vardag till kris för att möta nya behov som uppstår. Detta ger styrka till krisberedskap och möjlighet att

agera snabbt och kraftfullt för att möta nya behov som uppstår såväl i vardagen, som i en kris och ytterst väpnad konflikt. Vi har också en planering för att kunna hantera och organisera spontanfrivillighet som kan uppstå vid kriser, där frivilliga som inte är engagerade i någon av våra vardagsstrukturer gör insatser för att möta akuta behov.

Påverkansarbete

Påverkansarbete är en viktig del för att få beslutsfattare att agera med fokus på människor i utsatta situationer och bygger på erfarenheter från verksamheter och röster från olika målgrupper. Det syftar till att nå långsiktiga och varaktiga lösningar för att minska ofrivillig ensamhet, minska hälsoklyftor och att främja hälsa. Detta gör vi genom att aktivt öka medvetenhet och förståelse för dessa frågor och föreslå åtgärder som gynnar människors hälsa och välbefinnande.

I samverkan med andra aktörer lyfter vi behovet av att arbeta med tidiga sociala och hälsofrämjande insatser för att stärka motståndskraften i lokalsamhällen och bidra till att människor stärker sin delaktighet och har större egenmakt över sitt eget liv och hälsa.

Prioriterade mål och förflyttningar

Ett medmänniskt Sverige i en hållbar värld. Det är visionen i Svenska Röda Korsets strategiska inriktning för år 2024–2030. Strategin pekar ut två verksamhetsmål: vi ska vara en humanitär kraft som stärker människor och samhällen och vi ska agera snabbt vid en kris – lokalt, nationellt och internationellt.

För varje nationellt program har vi utvecklat en förändringsteori. Den har resulterat i mål och prioriterade förflyttningar. Dessa kommer vi att fokusera på för att uppnå målsättningarna och visionen i den strategiska inriktningen.

Målgrupp

Programmet har en bred målgrupp då fokus är att stärka hälsa i ett tidigt skeende och främja välmående.

Specifika målgrupper för förebyggande insatser kan till exempel vara ofrivilligt ensamma, äldre, anhöriga, migranter, asylsökande och människor i socioekonomiskt utsatthet.

Prioriterade mål

- Att människor deltar i våra hälsofrämjande verksamheter som bedrivs i hela landet och gör skillnad för människors hälsa
- Att våra verksamheter och påverkansarbete bidrar till att minska ofrivillig ensamhet och ökar förutsättningarna för en god och jämlik hälsa

Fyra förflyttningar

1 Röda Korset når fler människor i behov genom att hälsofrämjande verksamheter bedrivs över hela landet. Verksamheterna håller god kvalitet och gör skillnad för människors hälsa.

- Genom att öka synligheten av våra lokala verksamheter kan vi nå fler människor.
 - Idag har vi hälsofrämjande verksamheter med en geografisk spridning över hela landet. Ambitionen är att starta fler verksamheter i fler kommuner genom att sprida kunskapsstöd på nätverksträffar och andra kanaler.
 - Genom kunskapshöjande insatser och digitala kanaler når vi ökad mångfald och yngre målgrupper.
 - Vi fortsätter att utveckla delarna om ofrivillig ensamhet på Röda Korsets webbhubb om psykisk hälsa.
 - Genom lokalt samarbete kan ännu fler personer med behov bli hänvisade till, och få stöd av Röda Korset. Andra verksamheter eller organisationer som kommer i kontakt med våra målgrupper kan till exempel vara vårdcentraler, socialarbetare, trossamfund, folkhälsosamordnare med flera.
 - Genom lokala behovsundersökningar identifieras målgrupper och behov, vilket ligger till grund för val av insatser.
-

2 Vi utvecklar arbetssätt genom processarbetet Lokalt förankrat hälsoarbete.

- Internationella rödakors- och rödahalvmånefederationens evidensbaserade processarbete Community Based Health (CBHFA) har anpassas till svenska förhållanden och benämns Lokalt förankrat hälsoarbete. Processverktyget finns implementerat i utvalda kommuner och finns tillgängligt för fler kretsar.
- Genom att ge kretsarna en ökad förståelse för arbetssättet läggs grunden för ökad delaktighet och medbestämmande.
- Med olika verktyg och modeller involverar frivilliga deltagare att identifiera lokala behov. På så sätt stärks målgruppen att skapa hälsofrämjande aktiviteter och verksamheter som är relevanta för dem.
- Vi avser att öka samarbetet med lokala organisationer som har en permanent närvaro i områdena. Det kan vara andra civilorganisationer som till exempel idrottsföreningar, studieförbund, kulturföreningar och föreningar för barn, unga samt äldre. Samverkan ökas också med kommun, vårdcentraler, region och Länsstyrelse.
- Ett antal kommuner arbetar aktivt med Lokalt förankrat hälsoarbete. I dessa kommuner är behoven särskilt stora utifrån låg självskattad hälsa och socioekonomiska skillnader. Tillsammans med målgrupperna har arbetssättet prövats och utvärderats vilket gör det till ett nytt arbetssätt som kommer vara tillgängligt för spridning.

3 Frivilliga har stärkt förmåga och erbjuder psykosocialt stöd i våra hälsofrämjande verksamheter.

- Frivilliga erbjuds utbildningar inom psykosocialt stöd och psykologisk första hjälpen och utvärderar på vilket sätt verksamheten bidrar till en psykosocial hälsa.
 - Återkommande och regelbundna kompetenshöjande aktiviteter som stärker och fördjupar förmågan att möta och bemöta människor i olika utsatta situationer.
 - Löpande information, kunskapsmaterial och stödstrukturer där den frivillige kan hämta kunskap och stöd. Utan detta riskeras den psykiska hälsan och kvaliteten på uppdraget.
-

4 Stärkt påverkan.

- Vi lyfter orsaker till ofrivillig ensamhet, påverkbara hälsoklyftor och de hälsokonsekvenser som uppstår till följd av klimatförändringar och föreslår åtgärder.
- I samverkan med andra aktörer lyfter vi behovet av att arbeta med tidiga hälsofrämjande insatser för att stärka motståndskraften i lokalsamhällen och bidra till att människor stärker sin delaktighet och har större egenmakt över sitt eget liv och hälsa.
- Vi stärker samarbetet och erfarenhetsutbytet inom rörelsen samt med aktörer inom området.
- Vi undersöker och ökar förståelsen för bakomliggande faktorer till målgruppers problematik för att förstå bakomliggande orsaker som kan och bör påverkas för att motverka påverkbara skillnader i hälsa oftast men inte alltid kopplat till våra verksamhetsområden.



Foto: Marie Sparréus

Röda Korsets vision: Ett medmänskligt Sverige i en hållbar värld

Vi är en humanitär kraft som stärker människor och samhällen

Vi agerar snabbt vid kris – lokalt, nationellt och internationellt

FOKUS MOT 2030

- ▶ Mångfald och inkludering
- ▶ Samarbeten som gör oss starka
- ▶ Aktivt opinions- och påverkansarbete
- ▶ Fler engagerade
- ▶ Innovation och digitalisering
- ▶ Humanitära konsekvenser av klimatförändringarna

Vårt uppdrag är att förhindra och lindra mänskligt lidande var och när det än förekommer

Den nya strategin bygger vidare på den förra strategins fyra kliv och vi förstärker ytterligare vårt arbete inom tre tydliga verksamhetsområden för att nå de två övergripande målen. Inom varje verksamhetsområde finns nationella program med information och övergripande vägledning och ramverk om hur vi jobbar för att nå våra mål och vision inom ett specifikt verksamhets- eller tematiskt område.

Kris och katastrof

Vi är snabbt på plats och hjälper drabbade människor vid kriser och katastrofer.

Hälsa och vård

Vi jobbar för rätten till god och jämlik hälsa och för att förhindra mänskligt lidande.

Folkrätt och skydd

Vi kämpar för varje människas rätt att söka skydd och varje barns rätt att få leva med sin familj.

Våra nationella program

Programmen ger en övergripande vägledning och ramverk och riktar sig till tjänstepersoner och frivilliga inom Röda Korset samt till myndigheter, organisationer och andra relevanta aktörer.

Till programmen finns handböcker och checklistor som ger detaljerad information och verktyg för kretsar att starta och driva verksamheter eller insatser.

Nationella program:

- ▶ Asyl och migration
- ▶ Efterforskning och familjeåterförening
- ▶ Grundläggande humanitära behov
- ▶ Handlingsplan beredskap
- ▶ Hälsofrämjande verksamheter
- ▶ Socialt hållbara samhällen
- ▶ Stöd till frihetsberövade

Utöver ovan nationella program finns program för Frivillighet och Påverkansarbete 2023–2024.

I över 150 år har Röda Korset i Sverige varit en ledande organisation för människor i utsatthet. Vi finns på platser och i situationer där den humanitära utsattheten och risken för ohälsa är stor. Vi stärker människors och samhälles förmåga att stå emot och återhämta sig vid oro och kris genom medmänsklighet och delaktighet.

► Vi gör skillnad där det behövs som mest

Våra frivilliga i Sverige utgör ett nätverk av medmänskligt engagemang som sträcker sig över hela landet. Detta ger oss möjlighet att med stor lokal förankring arbeta med att hjälpa människor i både vardag och kris.

► Våra grundprinciper är vår kompass

Våra grundprinciper vägleder oss i vårt arbete och är vår kompass i allt, oavsett om det rör sig om lokala verksamheter eller stora internationella katastrofer.

► Alla våra verksamheter utgår från ett grundläggande skyddsperspektiv

Ett grundläggande skyddsperspektiv innebär att ha förmågan att identifiera skyddsbehov hos våra målgrupper och vidta relevanta åtgärder. Antingen genom att själva agera eller genom att hänvisa till andra aktörer. Principen om att inte göra skada (Do No Harm) är central i allt arbete och skyddsåtgärder riktade mot barn ska alltid utgå från barnets bästa.

► Psykisk hälsa och psykosocialt stöd i våra verksamheter

I alla våra verksamheter där vi möter människor arbetar vi för att främja psykisk hälsa. Psykosocialt stöd handlar om att ge ett medmänskligt bemötande, erbjuda trygghet och stöd så att människor själva kan hantera sin situation.

► Stödjande roll till staten

Som nationell rödakorsförening i Sverige har vi en stödjande roll till staten, en roll som är fastslagen i såväl internationell rätt som svensk författning. Denna stödjande roll innebär att Svenska Röda Korset genom författning eller efter överenskommelse med regeringen eller en myndighet kan få i uppdrag att utföra uppgifter där ansvaret ytterst vilar på det offentliga.

► Vi arbetar med FN:s globala hållbarhetsmål

Vår verksamhet styrs av humanitära behov och går i linje med de globala målen i Agenda 2030.

Våra grundprinciper

Humanitet	Vi arbetar för att förhindra och lindra mänskligt lidande, skydda liv och hälsa samt värna respekten för varje människas värde.
Opartiskhet	Vi hjälper nödställda oavsett nationalitet, etnisk tillhörighet, religion, samhällsställning eller politisk åsikt.
Neutralitet	Vi väljer inte sida i fråga om politik, etnisk tillhörighet, religion eller ideologi.
Självständighet	Vi agerar självständigt. På nationell nivå hjälper vi ibland staten inom det humanitära området, men behåller ett oberoende som gör att vi alltid kan handla i enlighet med våra egna grundprinciper.
Frivillighet	Vi är en organisation som bygger på frivillighet utan egen vinning.
Enhet	I varje land finns bara en nationell rödakorsförening. Den ska vara öppen för alla, och den humanitära verksamheten ska omfatta hela landet.
Universalitet	Alla nationella föreningar är jämlika och har samma ansvar och skyldigheter att bistå varandra.

Rödakorsrörelsen har en unik roll

Rödakorsrörelsen har en unik roll **och skiljer sig från andra organisationer**. Vårt arbete utgår från den internationella humanitära rätten (1949 års Genèvekonventioner om den internationella humanitära rätten och dess tilläggsprotokoll) de resolutioner som antagits vid de internationella rödakors- och rödahalvmånekonferenserna samt från grundläggande internationella och europeiska konventioner.

Sveriges största humanitära frivilligorganisation

Svenska Röda Korset är en allmännyttig ideell medlemsförening som grundades 1865 och är idag Sveriges största humanitära frivilligorganisation. Svenska Röda Korset är en av 191 nationella föreningar i den Internationella Rödakors- och rödahalvmånerörelsen.

Detta dokument är fastställt av Johann Knigge, Avdelningschef,
Nationell verksamhet den 18 juni 2024 och gäller under fyra
år från fastställt datum. Avdelning Hälsofrämjande och social
hållbarhet ansvarar för revidering och uppföljning av programmet.

Foto framsida: Johan Båvman. | Röda Korsets cykelverkstad i Landskrona är det full fart. Volontärerna Sven Olefeldt och Per-Axel Löfvander pumpar
däck och smörjer kedjor på cyklar som lånas ut till familjer som flytt kriget i Ukraina. | Original: Head & Head AB | 240317