



Röda Korsets nationella näthjälp

Information till avdelningar och distrikt. Uppdaterad 9/2025.

**Röda Korsets nätstöd är
psykosocialt stöd, pålitlig
information och medmänskliga
möten i digitala miljöer.**

Röda Korsets näthjälp

Varför?

- Ensamhet och psykisk ohälsa har ökat, och många migranternas situation har försvårats.
- Digitaliseringen förändrar sättet att söka stöd och möjliggör snabb hjälp.
- I vissa områden finns inget stöd ansikte mot ansikte, eller så kan personen inte delta i det.
- I undantags- och krissituationer behövs tillgängligt stöd på nätet.

Till vem?

- Personer i alla åldrar som upplever ensamhet
- Ungdomar och deras närstående
- Migranter i utsatta situationer (t.ex. papperslösa, de som behöver familjeåterförening, de som söker en försvunnen anhörig)
- Personer i kris som behöver stöd

Det är särskilt viktigt med nätstöd när...

- det är svårt att lämna hemmet av olika orsaker.
- det finns inte stödtjänster i närheten.
- man behöver mera hjälp än vad hen redan får,
- man skäms för sina problem.
- det är lättare att uttrycka sig genom att skriva.
- det känns svårt att närma sig andra.

**Den nationella näthjälpen
ersätter inte, utan
kompletterar den lokala
hjälpverksamheten.**

Hur organiseras och genomförs näthjälpen?

- **Nationellt**

Ansvar för att samordna och utveckla hela verksamheten. Ansvarar för att stödja frivilliga och rikta nätstödet till rätt behov.

- **Regionalt och lokalt**

Man hänvisar personer till nätstödet och drar nytta av den nationella expertisen, särskilt i krävande situationer (t.ex. rådgivning för migranter).

- **Tillsammans**

Näthjälpen är en del av en gemensam helhet och fungerar i nära samarbete med annan hjälpverksamhet. Gemensam utveckling, utbildning och kommunikation säkerställer ett fungerande och enhetligt stöd.



Former av den nationella näthjälpen

Ensamhetsarbete

Nätvänverksamhet

Men en frivillig nätvän kan man samtala privat och anonymt på ett sätt som passar vardera, via e-postmeddelanden eller en samtalsapp.

Online mötesplats

Lättillgänglig gruppchat där frivilliga organiserar diskussioner varje vecka. Deltagare kan ansluta sig till fria diskussioner utan att registrera dig i förväg.

Prata om ensamhet -kamratgrupper

Slutna kamratgrupper till de som känner sig ensamma. Grupper sammanträder 5-8 gånger och leds av utbildade frivilliga eller studerande.

Nuorten keskusteluapu ja vaikuttaminen

Nettiturvis

Gratis samtalshjälp på webben för ungdomar i åldern 12–29 år och deras närstående. Via tjänsten kan man prata med en utbildad yrkesperson antingen bara en gång eller regelbundet cirka 1–10 gånger.

Sekasin-chatten

Nationellt diskussionsforum på finska och svenska för ungdomar i åldern 12–29 år. I chatten kan de unga prata om frågor eller ämnen du funderar på anonymt och i förtroende. I chatten har yrkesfolk från olika organisationer och utbildade frivilliga jour.

Digiraati

En kanal där unga kan delta och påverka i trygga och modererade nätbaserade diskussioner. Ungas åsikter och budskap förs vidare, bland annat till beslutsfattare.

Rådgivning till invandrare

Elektronisk kontaktförfrågan

Röda Korset erbjuder rådgivning och stöd online till invandrare. Man kan lämna en kontaktförfrågan för familjeåterförening, för att hitta en försvunnen familjemedlem eller för exempelvis tjänster.

Chattstöd till papperslösa

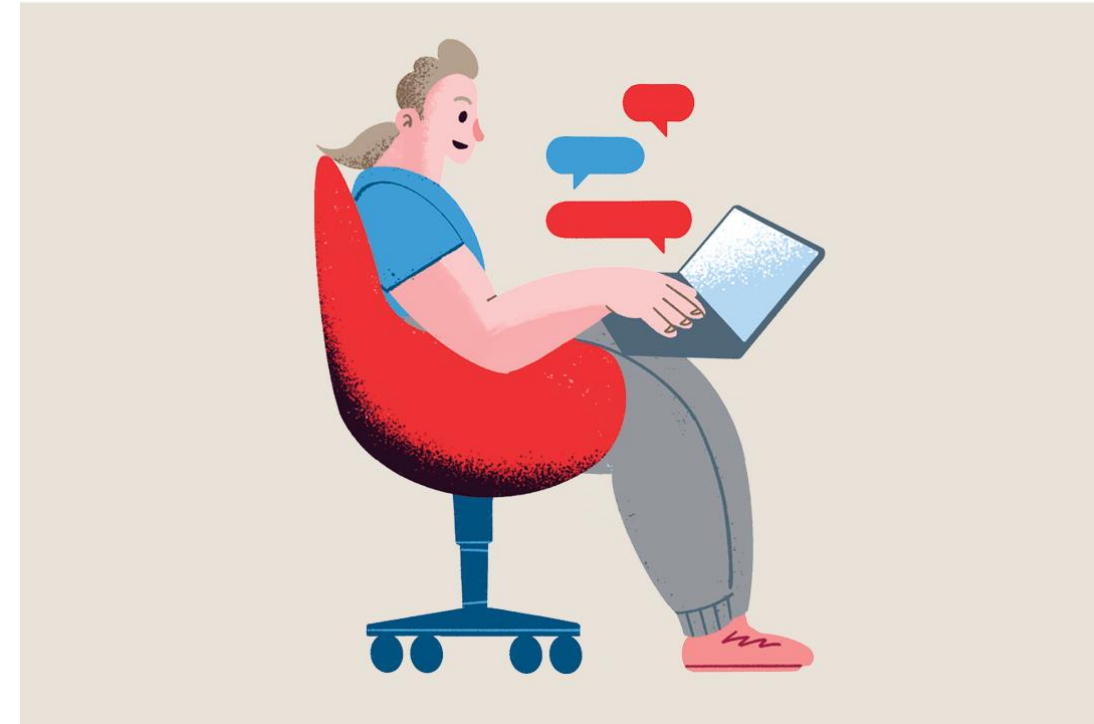
Röda Korset erbjuder rådgivning för invandrare som befinner sig i en svår situation, till ex. till personer som lever i Finland utan uppehållsrätt. Chatten är öppen två dagar i veckan, och dessutom kan man ta kontakt per telefon eller via Whatsapp.

Hänvisning av frivilliga och hjälpbehövande

Att sprida information till hjälpbehövande

- Alla nätstödsterjänster finns samlade på sidan www.rodakorset.fi/nathjalp
- Nätstödetts broschyr kan delas ut vid avdelningens evenemang och i grupper (t.ex. vänverksamhet, integrationsstöd och matstödsaktiviteter).
- Broschyren kan beställas kostnadsfritt från [Röda Korsets butik](#) på finska, svenska och engelska.
Den kan också laddas ner och skrivas ut från [materialbanken](#).

Visste du att Röda Korset hjälper även på nätet?



Att sprida information till frivilliga

- Alla frivilliguppgifter finns samlade på en sida: www.rodakorset.fi/nathjalpare
- Länken till frivilligsidan finns också i nätstödet's broschyr.
- Alla frivilliguppgifter finns även på OMA Röda Korset.
- Frivilliga som är intresserade av uppgifter på nätet kan också börja med att genomföra självstudiekursen [Som nathjälpare inom Röda Korset](#), som krävs för de flesta uppgifterna.

**Nätfrivilliga i
avdelningarnas verksamhet**

Nätfrivilliga och avdelningsverksamhet

- Avdelningarnas ansvariga frivilliga (J1 & J2) kan i OMA Röda Korset se vilka av deras avdelnings frivilliga som deltar i nationella nätuppdrag (funktionen blir tillgänglig hösten 2025).
- Det är bra att bjuda in frivilliga som deltar i nätuppdrag till avdelningens evenemang, utbildningar och tacktillfällen.
- Nätfrivilliga kan ha kompetens som är värdefull också i lokala uppdrag. Till exempel nätvänner och de som fungerar som nätvänförmedlare kan bjudas in att delta även i den lokala vänverksamheten.
- Genom att delta i nätuppdrag kan man också upprätthålla och utveckla den kompetens som bara behövs ganska sällan i lokala uppdrag. Att till exempel fungera som jourhavande i Sekasin-chatten är ett bra sätt att hålla sina kunskaper i psykiskt stöd vid liv.

Vill du ha mer information?



Du kan ställa frågor om frivilliguppgifter via adressen verkkovapaaehtoisuus@redcross.fi

Du kan fråga mer om verksamheten som riktar sig till hjälpsökande via adressen verkkotoiminta@redcross.fi

Följande anställda ingår i nätstödsteamet på centralbyrån (uppdaterad 9/2025):

- Varpu Salmenrinne, varpu.salmenrinne@rodakorset.fi
- Anja Saksola, anja.saksola@rodakorset.fi
- Aino Poroila, aino.poroila@rodakorset.fi