



Båda är vinnare. Att hjälpa andra är något som får människor att må bra. Det kan handla om allt ifrån att ta ut grannen på en promenad, till att gå på språkkaféer och hjälpa nyanlända flyktingar med

Volontären Annelie: ”Alla

LIVSSTIL

Att arbeta som volontär är ett sätt att lära känna människor och skaffa sig meriter som kan leda vidare till nya jobb. Det kan också vara en nyckel till personligt välbefinnande.

–För mig handlar det om att jag vill göra världen till en bättre plats samtidigt som jag har roligt, säger Annelie Lindstedt som engagerat sig för Röda Korset i sju år.

Annelie Lindstedts förebilder är farmor och farfar som volontärarbetade som hembesökare när hon var liten. Att vara hembesökare innebär att man besöker personer som är ensamma eller behöver stimulans av olika anledningar. Annelie minns att hon redan som barn tyckte att det var fint. Därför kändes det naturligt när hon själv anmälde sig som frivilligt när hon blev vuxen.

–Jag började som volontär en gång

i veckan hos en fantastisk kvinna som bodde på ett demensboende, fast hon inte var dement själv. Vi hade jättestrevligt. Hon berättade mycket spännande om sitt liv. Det gav henne något, men det gav mig minst lika mycket.

Det är ett genomgående tema när Annelie Lindstedt talar, att man som volontär ger av sin tid men får mycket tillbaka.

–Jag tror också att man blir lite som människorna man omger sig med, och då känns det bra att umgås med andra volontärer. Andras engagemang får mig att brinna ännu mer för det jag gör.

Annelie Lindstedts vanliga jobb är på Rädda Barnens huvudkontor. Vid sidan av heltidsjobbet är hon engagerad i dotterns förskola, i bostadsrättsföreningen och i ett yrkesnätverk. Det kan bli hektiskt och ibland har hon funderat på att sluta arbeta ideellt. Hon har en dotter på två och ett halvt år som också behöver hennes tid.

–Samtidigt är jag glad när jag kommer hem och känner jag att jag bidrar till ett bättre samhälle, vilket gagnar min familj. Och jag tycker egentligen att det går att kombinera mitt volontärarbete med mitt övriga liv. Jag skippar tv-serier, Facebook och ser det här som en del av min sociala samvaro.

Annelie Lindstedt pratar om njänamnen, det vill säga att man skänter över ansvar på någon annan. Självt är hon tvärtom.

–Jag tänker inte att det är någon annans ansvar att fixa saker, jag ser ju hela tiden att det jag ägnar mig åt gör skillnad.

”Jag tycker egentligen att det går att kombinera mitt volontärarbete med mitt övriga liv. Jag skippar tv-serier, Facebook och ser det här som en del av min sociala samvaro.

Integration tycker hon är ett utmärkt exempel. Många klagar på att den inte fungerar. Samtidigt är det ett område där det behövs att vanliga människor är med i processen.

–Språkkaféer, där man tränar språk med nyanlända och får tillfälle att träffas, gör direkt skillnad. Det kan aldrig politiker göra åt oss. Jag tror att alla vi som arbetar som volontärer känner det här, det är därför vi fortsätter.

Inte ens när Röda Korset var i blåsväder på grund av bedrägeri och försringring av pengar 2010 påverkades Annelie vilja att vara engagerad.

–Det vi gör lokalt, som hembesök, språkkaféer eller att lära ut hjärt- och lungräddning, betyder ju någonting även om ledningen gjort bort sig. Röda korsets krisberedskapsvolontärer var också de första som kom och hjälpte till med platser att gå till efter terrorattacken på Drottninggatan i Stockholm. Det går inte att sluta med sådan



svenskan.

Foto: Erik Mårtensson/TT



Mobilisering. Frivilligorganisationer tog ett stort ansvar under den stora flyktingströmmen till Sverige i slutet av 2015.

Foto: Anders Wiklund/TT

Hjälp andra – bli lite gladare

Det är bevisat att människor som hjälper andra blir lite gladare.

Det kan handla om att hjälpa sin gamla granne att bära upp matkassarna för trappen eller att regelbundet volontär-arbeta.

–Att göra gott i det lilla, som att hjälpa någon eller bjuda på något, verkar ha positiva lycko effekter. Att göra gott i det stora (arbeta ideellt) likaså, bekräftar Bengt Brülde, professor i praktisk filosofi och en av Sveriges främsta



Bengt Brülde.

lyckoforskare samt författare till boken "Hur viktigt är det att vara lycklig".

Är alltså nyckeln till välmående att hjälpa andra?

–Forskning visar

att man i alla fall blir lite lyckligare av det. Men det betyder inte nödvändigtvis att man blir lycklig, det är ingen mirakelmedicin. (TT)

Bli volontär

- Gå in på volontarbyran.org. Där samlas alla annonser för lediga volontäruppdrag.
- Titta på frivilligorganisationernas egna sidor, besök deras samlingsplatser, aktiviteter eller styrelsemöten.
- Vänta inte på att någon ska fråga dig om hjälp, ta initiativet själv.

FÖRDELAR MED ATT JOBBA SOM VOLONTÄR

- Få kunskap.
- Testa nya roller – till exempel ledarskap.
- Vara i positiva sammanhang och göra skillnad.
- Få nya vänner och må bättre.

kan bidra”

verksamhet för att någon misskött sig och det får inte vara en ursäkt för att inte engagera sig.

Annelie menar att det inte går att beskriva någon speciell typ av människa som blir volontär. Tvärtom är mångfalden en av fördelarna.

–Alla kan bidra på något sätt. Någon ska sköta hemsidan, en annan har en stor bil som det går att transportera saker i, andra kan handarbete, måla, tala flera språk, sköta styrelsearbete eller koka kaffe. Alla uppgifter är lika viktiga för att det ska fungera.

För ungdomar kan volontärarbetet vara ett sätt att få sina första arbetsmeriter. För pensionärer är det en möjlighet att fortsätta vara verksam.

Själv har Annelie alltid varit en engagerad person. Redan som ung var hon med i elevrådet, sedan blev det studentorganisationer och hon har aldrig missat en chans att vara aktiv i föreningslivet. Annelie sticker inte under



Annelie Lindstedt.

stol med att volontärarbetet också kan vara en merit i karriären.

–Det är det absolut. Jag arbetar exempelvis inte som chef i mitt vanliga jobb, men som volontär har jag skaffat mig flera ledarfenheter.

Som volontär i Röda Korset har Annelie Lindstedt förutom att vara hembesökare också varit ordförande för Sundbyberg-kretsen i fem år. Just nu är hon värdinna för utbildningar i hjärt- och lungrehabilitering.

–Där bidrar jag till att fler kan rycka in om det uppstår situationer där man behöver rädda livet på någon. Ju fler som kan det desto bättre.

Under högtintensiva perioder arbetar Annelie frivilligt i upp till tio timmar i

veckan, men just nu är det snarare två till tre timmar. Hon medger att det ibland är svårt att motivera sig att sticka iväg och volontärarbeta på en söndag efter en intensiv arbetsvecka.

–Men det är lite som att gå och träna. Det känns ibland jobbigt innan man kommit iväg, men man ångrar sig aldrig efteråt. (TT)

Helena E. Källgren

Fakta

ANNELIE LINDSTEDT

Ålder: 35 år.

Familj: Man och en dotter, 2,5 år.

Yrke: HR Business Partner på Rädda Barnen.

Bor: Sundbyberg.

Drivkraft: "Att känna att jag gör skillnad."

Volontärarbete: Bland annat inom Röda Korset, sedan sju år tillbaka.