

Studiecirkel i beredskap



Innehåll:

1. Introduktion	3 – 4
2. Första träffen – Jag och mitt hem	5 – 7
3. Andra träffen – Mitt närområde	8 – 12
4. Tredje träffen – Samhälle och information	13 – 18
5. Sammanfattning	19 – 20

Introduktion

Välkomna till denna studiecirkel om beredskap och krishantering. Studiematerialet är framtaget av Stockholms nio studieförbund: ABF, Studieförbundet Vuxenskolan, Studieförbundet, Nykterhetsrörelsens Bildningsverksamhet, Sensus studieförbund, Medborgarskolan, Studieförbundet bilda, Folkuniversitetet och Ibn Rushd.



Studieförbunden kan bidra med folkbildande insatser för att ta oss an samhällsförändringar och vår förhoppning är att det här materialet kan bidra till att utforska hur vi kan förbereda oss för oväntade händelser som kan påverka vår vardag, allt från naturkatastrofer till samhällskriser. Beredskap handlar om att vara förberedd och ha de rätta verktygen och kunskaperna för att hantera sådana utmaningar och minska deras konsekvenser.

I detta material kommer vi att ta del av insikter och resurser från viktiga organisationer och myndigheter som Myndigheten för samhällsskydd och beredskap (MSB), som arbetar aktivt för att stärka samhällets förmåga att förebygga och hantera kriser. Vi kommer också att lära oss om de värdefulla bidragen från frivilliga organisationer som Svenska Lottakåren och Civilförsvarsförbundet, vilka spelar en avgörande roll i att utbilda och stödja medborgare i frågor kring beredskap och krishantering.

Studiecirkeln består av tre träffar, alla med ett övergripande tema och ett antal moment, varje moment har också ett par stödfrågor. Tillsammans i gruppen kan ni bestämma vilka moment ni vill jobba med. Du som är ledare i gruppen behöver inte sitta på all kunskap - din roll innebär att främja ett bra samtalsklimat, där cirkelns deltagare alla känner en delaktighet i lärandet.

Förslag på frågor till uppgifterna:

- Hur kändes det att göra momentet?
- Vilka utmaningar ser du i denna typ av beredskap?
- Vet du vart du kan vända dig för mer information om detta moment?
- Känner du dig förberedd inför de scenarion som momentet handlar om?
- Kan det finnas vissa individer i samhället som har extra stora utmaningar med detta moment?
- Hur skulle du kunna hjälpa en annan person med detta moment?
- Finns det ytterligare beredskap man skulle kunna göra kring detta scenario?
- Vad skulle du behöva göra för att komma vidare med den här frågan?

Första träffen - Jag och mitt hem

Uppgift: Checklista kring ditt hem

När det gäller beredskap kan det vara svårt att veta vart man ska börja. En bra start är att få en överblick över ditt hem; vad finns det för risker och sårbarheter? Civilförsvarsförbundet är en av de organisationer som jobbar med beredskap i Sverige; i samarbete med Studieförbundet Medborgarskolan och MSB. De har gjort ett test där du kan få en överblick över din situation.

Uppgift:

Gå in på <https://civil.se/rsa/> och gör deras Risk- och sårbarhetsanalys. Diskutera sedan i gruppen vad du fick för resultat och varför. Blev du förvånad över resultatet?

Frågor: Hur kändes det att göra Risk- och sårbarhetsanalys? Vilka av åtgärderna som Civilförsvarsförbundet tipsar om skulle du kunna börja med? Var det någon av åtgärderna som förvånade dig?

Uppgift: Mat och beredskap/Prepping

Preppa kommer från engelskans ”prepare” som betyder att förbereda sig. Att preppa sitt hem kan innebära många olika saker då kriser kan se väldigt olika ut. Men ett exempel är matprepping. Mat är något vi människor behöver för vår överlevnad och vårt välmående. Det går att klara sig ett tag utan mat rent fysiskt, men går vi utan mat även en kortare tid märker vi snart att vår tankeförmåga, våra reaktioner och vårt omdöme försämras.

I Sverige har vi normalt god tillgång till mat. Men i händelse av en kris, som ett långvarigt strömavbrott eller större störningar i produktions- eller importkedjan av mat, kan vissa livsmedel bli svåra att få tag på.

Myndigheten för samhällsskydd och beredskap rekommenderar därför att ha mat hemma så att du klarar dig en vecka utan att behöva handla.

Inledande diskussionsfrågor:

- Hur mycket mat har du hemma just nu? Hur länge tror du ditt hushåll klarar sig på det som finns hemma?
- Vad är bra och passande mat att ha i sitt förråd vid en kris?
- Diskutera utifrån olika perspektiv (t.ex. hållbarhet i tid, lätt att tillaga, tillagningstid, näringsinnehåll, mättnad...)

Livsmedelsverket har tagit fram en lista med exempel på matvaror som passar bra att ha i ditt matförråd hemma.

Livsmedelsverkets matförrådslista:

<https://www.livsmedelsverket.se/globalassets/publikationsdatabas/broschyler-foldrar/livsmedel-vid-kris-matforadslista>

Utifrån listan, diskutera inom gruppen:

- Vad tycker gruppen om listan?
- Hur många livsmedel från listan har du hemma?
- Om ett långvarigt strömavbrott skulle ske: Hur påverkas möjligheten att tillaga exemplen i listan? Hur lagar du mat utan el
- Om vattnet skulle stängas av: Hur påverkar det vad du kan tillaga i listan?

Andra relevanta länkar kring mat och beredskap:

<https://www.msb.se/sv/rad-till-privatpersoner/forbered-dig-for-kris/hemberedskap---preppa-for-en-vecka/mat/> <https://www.msb.se/sv/rad-till-privatpersoner/forbered-dig-for-kris/hemberedskap---preppa-for-en-vecka/vatten/>

<https://www.livsmedelsverket.se/beredskap/hemberedskap-privatperson/matforrad>

<https://www.livsmedelsverket.se/beredskap/hemberedskap-privatperson/laga-mat-utan-el>

<https://www.energimyndigheten.se/energiberedskap/hushall/elavbrott/laga-mat-utan-el--sa-gor-du-det-sakert/> <https://www.sv.se/kurser-och-evenemang/djur-natur-miljo/dumpstringslyx-om-matsvinn-i-vardagen-97836>

Andra träffen - Mitt närområde

Uppgift: Skyddsrum

- Om det inträffar en akut kris kan det bli aktuellt att uppsöka ett skyddsrum.
- Det är därför viktigt att veta var ditt närmaste skyddsrum finns, hur det är utrustat och vad du själv behöver tänka på att ta med dig.
- På MSB finns karta över landets alla skyddsrum samt viktig information som du behöver om dessa:

<https://www.msb.se/sv/verktyg--tjanster/skyddsrumskarta/>

Fundera över och diskutera:

- Vilket skyddsrum finns närmast mig?
- Vad behöver jag tänka på att ta med mig?
- Hur länge behöver mitt förråd räcka i ett skyddsrum?
- Har jag allt hemma som behövs?
- Kan vi hjälpa varandra på något sätt?

Uppgift: Vart finns din närmsta vattenkälla och hur renar du vatten?

Vid en krissituation är tillgången till vatten avgörande. En vuxen person behöver mellan 3 och 5 liter vatten per dygn för dryck, matlagning och hygien. Vatten kan lagras genom att frysa PET-flaskor som också fungerar som kylklampar vid strömavbrott. För längre förvaring så kan man använda rena dunkar eller rengjorda

mjölkpaket och förvara vattnet mörkt och svalt.

Vid en krissituation kan du behöva hämta vatten från sjöar, diken, bygdegårdar eller få hjälp av grannar. Därför behöver du veta var du kan hämta vatten om ditt lagrade vatten tar slut.

Diskutera:

- Vart finns er närmsta vattenkälla? Vad behöver ni göra för att kunna dricka det vattnet?
- Har er kommun någon krisberedskap om det råder vattenbrist? Exempelvis genom att ställa ut dunkar vid bygdegårdar?

Uppgift: Vart finns din närmsta vattenkälla och hur renar du vatten?

I krissituationer kan förorenat vatten sprida mag- och tarmsjukdomar. Om du hämtar vatten utomhus så bör vattnet kokas. Koka tills vattnet bubblar kraftigt, vilket dödar skadliga mikroorganismer. Låt sedan vattnet svalna i en ren behållare. Andra metoder som tabletter och filter kan också användas, men dessa skyddar inte mot kemiska föroreningar.

Hur länge vatten kan förvaras i dunkar beror på lagringsförhållandena. Kontrollera regelbundet vattnets kvalitet genom att titta, lukta och smaka på det. Under optimala förhållanden kan vatten hålla sig fräscht i flera månader. Byt ut vatten vid behov, till exempel genom att använda det till bevattning.

När du byter vatten är det viktigt att rengöra dunkarna. Skölj och skaka dem med rent vatten, och ta bort eventuell slemmig hinna med en luddfri trasa eller diskborste. Var försiktig så att du inte repar plasten, eftersom repor kan främja bakterietillväxt.

I de flesta fall behövs ingen desinficering, men om bakterietillväxt sker snabbt kan det vara dags att köpa en ny dunk eller rengöra den med en utspädd klorlösning (1 ml klorin per 3 liter vatten). Låt klorinlösningen verka i 30 minuter och skölj dunken noggrant efteråt.

Diskutera i grupp:

- Hur skulle du planera att förvara och rena vatten i ditt eget hem om det uppstod en vattenkris?
- Vilka utmaningar skulle en familj kunna stöta på vid förvaring och rening av vatten under en längre krissituation?

Länkar:

<https://www.msb.se/sv/rad-till-privatpersoner/forbered-dig-for-kris/hemberedskap---preppa-for-en-vecka/vatten/>

<https://www.sv.se/det-har-gor-vi/projekt-och-initiativ/vatten>

<https://www.livsmedelsverket.se/livsmedel-och-innehall/naringsamne/vatten>

<https://www.livsmedelsverket.se/beredskap/hemberedskap-privatperson/dricksvatten-i-dunk>

<https://www.sv.se/nyheter/artiklar/bygdegardar-kan-stotta-i-kris>

Uppgift: Personer i närområdet

Det är viktigt att som individ vara förberedd på en kris men det finns också ett stort värde i att känna sitt närområde och vara del av en grupp som kan hjälpa varandra i kris. Alla kan inte göra allt men alla kan något. Många av oss bor med familj men många bor också ensamma. Vi är olika gamla, talar olika språk, har olika erfarenheter, möjligheter och kunskaper. Genom att dela resurser, kunskap och stöd kan vi bättre hantera utmaningar som kan uppstå vid en krissituation.

Diskutera i gruppen:

- Vad skulle du kunna hjälpa andra i din omgivning med i händelse av en kris?
- Ge exempel utifrån din egen situation och erfarenheter.
- Finns det något som du skulle behöva hjälp med av andra?

Uppgift: Grannar och föreningsliv

I en kris blir ens närområde ofta väldigt viktigt. Kanske funkar inte internet och telefoni, kanske slutar kollektivtrafiken att gå. Erfarenheter från pandemin och nu senast kriget i Ukraina visar på att många av oss tycker att det är viktigt med en stärkt gemenskap i sitt bostadsområde.

Diskutera i gruppen:

- Hur ser kontakten med era grannar ut? Skulle ni kunna samarbeta med varandra eller finns det samarbetssvårigheter?

Diskutera i gruppen:

- Hur ser kontakten med era grannar ut? Skulle ni kunna samarbeta med varandra eller finns det samarbetssvårigheter?
- Vad skulle kunna stärka gemenskapen? Hur kan du göra det?

Utanför den närmsta gemenskapen som familj, släkt eller grannar finns ofta andra aktörer, föreningar eller gemenskaper i ens direkta närområde. Det kan se olika ut beroende på var du bor.

- Är du själv aktiv i någon förening i ditt närområde?
- Vilka andra föreningar i ditt närområde känner du till?
- Vilken roll (om någon) har dessa i händelse av kris? Eller vilken roll skulle de kunna fylla?

Länkar:

<https://www.msb.se/sv/rad-till-privatpersoner/forbered-dig-for-kris/lar-kan-na-dina-grannar/>

<https://www.krisinformation.se/detta-gor-samhallet/mer-om-sveriges-kris-hanteringssystem/samhallets-ansvar/frivilligorganisationer>

<https://www.hyresgastforeningen.se/stod-och-rad/lagenheten/prepping/>

<https://www.krisinformation.se/artiklar/preppa-solidariskt>

Tredje träffen - Samhälle och information

Uppgift: Civilförsvarsplikt

Vad menas med civil beredskap?

Civil beredskap är ett samlingsnamn för krisberedskap och civilt försvar. Det civila försvaret och krisberedskapen ska förstärka varandra i gemensamma processer för samordning, planering och förberedelser. Den yttersta krisen, det vill säga ett väpnat angrepp, är dimensionerande för den civila beredskapen.

Alla mellan 16 och 70 år som bor i Sverige ingår i Sveriges totalförsvar och måste vara med och förbereda Sverige för krig, om det behövs. Det kallas för att vara totalförsvarspliktig. Nedan kan du läsa mer om totalförsvarsplikt.

Civilplikten är en plikt, vilket betyder att den inte är frivillig. Det betyder att man måste infinna sig vid inkallelse till utbildning och tjänstgöring. Om man inte gör det kan man bli straffad.

Genom civilplikten ges en möjlighet att stärka personalverksamheter som behöver förstärkning under krig genom att krigsplacera personer som inte annars är verksamma inom området. Civilplikten binder, till skillnad från den allmänna tjänsteplikten, dessutom de enskilda till en viss krigstjänst redan i fred. Som civilpliktig handlar det om att se till att viktiga delar av samhället fungerar. För mer info besök länkar nedan:

<https://www.krisinformation.se/detta-kan-handa/hojd-beredskap-och-krig/totalforsvarsplikt>

<https://www.svk.se/sakerhet-och-beredskap/totalforsvar/civilplikt/>

Lyssna på avsnitt 192 - “Civilt försvar spänner över hela samhället” där Carl-Oskar Bohlin, i skrivandets stund civilförsvarsminister, medverkar.

<https://www.svenskalottakaren.se/lottapodden>

- Vilka tankar och reflektioner får ni när ni tagit del vad civilplikt innebär?
- Dela med er till varandra. Brainstorma och skriv ned på en gemensam lista.
- Fundera över vad du har för kunskap som du skulle kunna dela med dig av i händelse av kris? dela gärna med dina kurskamrater.

Uppgift: Hur vet jag vilken information som är korrekt?

Intro

I dagens samhälle översköljs vi av information från olika källor – nyhetsmedier, sociala medier, bloggar, och personliga åsikter. Men hur vet vi vilken information som är korrekt? Här är några grundläggande steg för att bedöma informationens trovärdighet:

Moment:

- Gå in i <https://www.krisinformation.se/detta-gor-samhallet/kallkritik> och <https://internetkunskap.se/kallkritik/> för att läsa om vad ska man tänka på innan man litar på en källa.
- Källans trovärdighet

- Börja med att granska källan. Är det en välrenommerad nyhetsorganisation, en vetenskaplig tidskrift, eller en officiell myndighet? Källor som har en lång historia av att tillhandahålla pålitlig information är generellt sett mer trovärdiga. Var försiktig med okända eller oberoende källor som kan ha ett specifikt syfte eller bias.
- Vem har skrivit informationen? Har författaren en expertis eller utbildning inom det område de skriver om? Kontrollera om författaren är associerad med en ansedd organisation eller institution. Om informationen kommer från en anonym eller okänd författare, bör du vara försiktig.
- Syfte och objektivitet
- Fundera över syftet med informationen. Är syftet att informera, sälja, underhålla, eller påverka? Information som är avsedd att övertyga eller sälja kan vara vinklad eller partisk. Korrekt information är vanligtvis baserad på fakta och presenterar flera perspektiv.
- Verifiering och källhänvisningar
- En pålitlig artikel eller rapport inkluderar ofta källhänvisningar till andra pålitliga källor. Kan informationen verifieras genom att kontrollera andra trovärdiga källor? Om en nyhet bara rapporteras av en källa, särskilt om det är en kontroversiell fråga, bör du vara försiktig.
- Tidsaspekten
- Är informationen aktuell? Vetenskapliga upptäckter och nyheter kan snabbt bli föråldrade. Var säker på att informationen är relevant och uppdaterad, särskilt när det gäller områden som teknik, medicin, och politik.

Förståelsefrågor:

- Vilka faktorer bör du ta hänsyn till när du bedömer en källa? (T.ex. trovärdighet, författarens expertis, syfte, källhänvisningar, och tidsaspekten)
- Hur kan du kontrollera om informationen är aktuell och relevant? (Sök efter datum för publicering och jämför med annan aktuell information.) Vad innebär det att en källa är ”partisk” och hur kan du identifiera bias i en text? (Titta på språkval, vilka perspektiv som presenteras, och syftet med texten.)
- Hur kan du verifiera om en nyhet eller information är sann? (Genom att kolla om den rapporteras av flera trovärdiga källor och undersöka originalkällan.)
- Hur kan sociala medier påverka din förmåga att bedöma källors trovärdighet? (På sociala medier kan information snabbt spridas utan att ha verifierats och kan vara påverkad av personlig bias eller algoritmer.)
- Ge ett exempel på en situation där det kan vara farligt att lita på felaktig information. (T.ex. hälsorekommendationer, politiska beslut, eller ekonomiska investeringar baserade på falska premisser.)

Stödfrågor för Diskussion om Källkritik

- När kan det vara lämpligt att vara extra skeptisk mot en källa?
- Finns det specifika situationer eller typer av källor som kräver extra vaksamhet?
- Hur påverkar källans syfte och målgrupp din bedömning av dess trovärdighet?
- Hur påverkar kontexten (t.ex. kulturell, politisk) hur vi tolkar information?
- Kan samma fakta tolkas olika beroende på var du är eller vilken bakgrund du har?
- Hur kan vi vara medvetna om våra egna fördomar när vi bedömer information?
- Vilken roll spelar sociala medier i spridningen av både korrekt och felaktig information?
- Hur kan vi använda sociala medier på ett ansvarsfullt sätt för att verifiera information?
- Vilka strategier kan vi använda för att bedöma informationens trovärdighet som delas via sociala medier?
- Vilka är några exempel på pålitliga och mindre pålitliga källor?
- Vad gör en källa mer eller mindre pålitlig?
- Kan du ge exempel på källor som du litar på, och varför?
- Hur kan vi aktivt tillämpa källkritik i vardagen?
- Vad kan vi göra dagligen för att säkerställa att vi inte sprider felaktig information?
- Vilka vanor eller strategier kan vi utveckla för att bli bättre på källkritik?

Uppgift: Psykisk hälsa

Vad är psykisk hälsa?

Psykisk hälsa handlar om vårt mentala välbefinnande och vår förmåga att hantera livets utmaningar, upprätthålla goda relationer, och klara av dagliga uppgifter. I en krissituation kan den psykiska hälsan påverkas negativt av faktorer som stress, rädsla, osäkerhet och sorg. Det är därför viktigt att inkludera psykisk hälsa som en central del av krisberedskapsplaneringen.

Varför är psykisk hälsa viktig i krisberedskap?

Under en kris kan psykisk ohälsa leda till nedsatt förmåga att fatta beslut, ökad risk för konflikter, och svårigheter att upprätthålla personliga och sociala relationer. Att förstå och stödja psykisk hälsa hjälper till att bygga motståndskraft både på individ- och samhällsnivå. God psykisk hälsa kan främja en snabbare återhämtning och en mer effektiv hantering av krisen.

Gå in på <https://varanere.se/> och i <https://www.bilda.nu/material-ochmetoder/att-mota-manniskor-ikris#:~:text=Samtalsmaterial%20%E2%80%9DAtt%20m%C3%B6ta%20m%C3%A4nniskor%20i,medm%C3%A4nniskor%20till%20m%C3%A4nniskor%20i%20kris> för att lära dig om hur du pratar med någon i kris och vad du kan göra.

Diskussionsfrågor

- Vilka faktorer tror ni är de största hoten mot psykisk hälsa under en kris?
- Hur kan sociala nätverk och gemenskap spela en roll i att stödja psykisk hälsa under en kris?
- Vilken roll tror ni att media spelar i hur människor upplever kriser och deras påverkan på psykisk hälsa?

Sammanfattning

För att runda av och summera denna studiecirkel kan vi konstatera att beredskap handlar om att vara förberedd för oväntade händelser som kan påverka vår vardag, från naturkatastrofer till samhällskriser.

Genom att bygga en stark beredskap kan vi som individer och samhälle bättre hantera sådana utmaningar och minska deras konsekvenser.

För att säkerställa att vi är väl rustade för dessa situationer spelar olika organisationer och myndigheter en avgörande roll. Myndigheten för samhällsskydd och beredskap (MSB) arbetar aktivt för att stärka samhällets förmåga att förebygga och hantera kriser.

Deras arbete kompletteras av frivilliga organisationer som Svenska Lottakåren och Civilförsvarsförbundet, som engagerar sig i att utbilda och stödja medborgare i frågor kring beredskap och krishantering. Dessa organisationer erbjuder både utbildning och praktisk träning för att vi alla ska kunna vara redo när det oväntade inträffar.

Tillsammans skapar dessa aktörer en pålitlig källa till en bred och inkluderande beredskapskultur där varje individ spelar en viktig roll. Genom att samarbeta och ta del av den kunskap och de resurser som finns tillgängliga kan vi alla bidra till ett tryggare och mer motståndskraftigt samhälle.

Avslutande Moment:

- Vi repeterar och sammanfattar med fokus på 4 organisationer och aktörer som på olika sätt utbildar dig och allmänheten om beredskap.
 - Myndigheten för samhällsskydd och beredskap – gå deras kostnadsfria webbutbildning ”hemberedskap på sju dagar”
 - Civilförsvarsbundet - Utforska deras kostnadsfria kursutbud under rubriken “din trygghet”
 - Svenska Lottakåren - Gå deras kostnadsfria kurs “sköt dig själv” i samarbete med MSB
 - Hemvärnet - Info om hur du kan ansöka om att vara med i Hemvärnet som spelar en central i olika kriser <https://mitt.forsvarsmakten.se/homeguard-info>
 - <https://www.krisinformation.se/frivilligorganisation> (Sveriges frivillighetsorganisationer samlade)
-