Beredskap för äldre

En studiehandledning om praktisk och social beredskap

Foto: SPF Seniorerna

Framtagen gemensamt av ABF och Studieförbundet Vuxenskolan i samverkan med: PRO, SKPF Pensionärerna och SPF Seniorerna.

Studieförbundet Vuxenskolan · ABF · PRO · SKPF pensionärerna · SPF SENIORERNA

Beredskap för äldre
©Studieförbundet Vuxenskolan 2026 (första upplagan)
Kontakt Studieförbundet Vuxenskolan: Caroline Ullman caroline.ullman@sv.se
Kontakt ABF: Arbenita Aliu arbenita.aliu@abf.se, Herman Geijer herman.geijer@abf.se
Arbetsgrupp: Arbenita Aliu, ABF, Caroline Ullman, SV, Herman Geijer, ABF, Maria Modig, PRO, Sofia Noaksson, SKPF Pensionärerna, Viktor Tilling, SPF Seniorerna
Grafisk form och layout: Anna Petré, info@annapetre.com
Källor/foton: Maja Kommunikation, MCF mediaarkiv, SPF Seniorerna och friköpta bilder

Vid skapandet av studieplanen har tekniska hjälpmedel använts. Det innefattar bland annat transkriberingstjänster vid arbetsmöten och AI-hjälpmedel för struktur och utformning. All grundfakta i materialet bygger dock på mänsklig sakkunskap.

Studieförbundet Vuxenskolan

Studieförbundet Vuxenskolan, SV är en idéburen folkbildningsorganisation med visionen om ett samhälle där människor växer genom kunskap, insikt och delaktighet. SV har idag verksamhet i landets alla kommuner och varje år når vi ca 1 miljon människor med våra folkbildande aktiviteter. Hos oss finns alltid plats för folkbildning.

Vår värdegrund hävdar principen om människors lika värde baserat på de grundläggande mänskliga rättigheterna. Vår syn på bildning bygger på människans förmåga att själv forma sitt liv tillsammans med andra människor. Den utgår från individens rättigheter och skyldigheter att som aktiv medborgare ta ansvar för en samhällsutveckling som stärker den liberala demokratin.

ABF

ABF är platsen där mångfald och möjligheter möts, där vi tillsammans fördjupar oss i lärande, kultur och demokrati. ABF finns där du finns. Vi skapar mötesplatser både i det fysiska och digitala rummet. Med en stark lokal närvaro når vi ut till alla hörn av landet. ABF utgör ofta motorn i det lokala föreningslivet och samverkar med både befintliga och nya rörelser. Vi vill göra folkbildningen tillgänglig för alla och inte lämna någon utanför. ABFs idéprogram “Gör en annan värld möjlig!” är vår ideologiska kompass i vardagen och fungerar som en grund för planering, prioriteringar och beslut i all verksamhet.

Innehåll

- Om studiehandledningen
- Till cirkelledaren
- Träff 1: Krisens ABC och tillförlitlig information
- Träff 2: Min hemberedskap och samhällets stöd
- Träff 3: Våra erfarenheter och resurser
- Träff 4: Föreningens beredskap
- Träff 5: Tillsammans i kris
- Träff 6: Efter krisen
- Bilagor och arbetsblad
- Källor och vidare läsning
- Redaktionell checklista före layout

Hej!

Det här materialet är för dig som tillsammans med andra vill lära dig om beredskap och hur du och din förening kan vara del av den lokala beredskapen. Materialet är tänkt både som hjälp till dig som ska leda en studiecirkel och till dig som är deltagare i en studiecirkel.

Till cirkelledaren:

Om du är cirkelledare så håll extra koll på de här rutorna!

!

I de här rutorna finner du praktiska tips och annan information!

Tips!

Om studiehandledningen

Hur gör vi om det kommer en kris? När vi pratar om beredskap kan det låta som att förbereda sig är något man gör på egen hand. Men kriser och katastrofer drabbar alla inom ett visst område. Därför klarar vi oss bäst om vi håller ihop.

Denna studiehandledning vill stärka seniorers praktiska och sociala beredskap inför kriser. Med fokus på ökad kunskap, trygghet och gemenskap vill den här cirkeln visa att äldre inte bara är en sårbar grupp med särskilda förutsättningar utan även en grupp som bär på unika erfarenheter av kriser och samhällsförändringar och därmed är en viktig resurs i samhället. Många har upplevt pandemier, krig och andra perioder av samhällelig osäkerhet, erfarenheter som är en viktig resurs för vår gemensamma trygghet. Äldre har dessutom ofta starka nätverk och god lokalkännedom.

Vi som deltar i cirkeln bär på olika erfarenheter. Några har varit med om långvariga strömavbrott, stormar eller pandemi. Några har erfarenhet av krig, flykt eller stora samhällsförändringar. Andra har yrkeskunskaper, föreningsvana, lokalkännedom, språkkunskaper, praktiska färdigheter eller nätverk som kan bli viktiga när vardagen inte fungerar som vanligt. Materialet tar avstamp i dessa erfarenheter och undersöker olika sätt alla kan och vill bidra på.

Även en förening kan fylla en viktig roll i en kris, både för dess medlemmar och för andra. Vi känner oss ofta maktlösa i kriser, men tillsammans går det ofta att hitta sätt att göra nytta. Ofta känner föreningens medlemmar till närområdet och kan se till att ingen behöver vara ensam. Att bara samlas och finnas för varandra är extra viktigt i kriser. I det här materialet finns därför också ett avsnitt om föreningens beredskap.

Sverige oktober 2026

ABF

PRO

SKPF Pensionärerna

SPF Seniorerna

Studieförbundet Vuxenskolan

Syfte

Syftet med studiematerialet är att stärka deltagarnas praktiska och sociala beredskap samt ge gruppen verktyg att omsätta kunskap i handling. Cirkeln synliggör att det är lika legitimt att behöva stöd som att kunna ge stöd. En hållbar beredskap bygger på att vi känner våra egna förutsättningar, planerar i förväg och samarbetar.

De flesta människor vill hjälpa till vid kriser. Att vara förberedd själv gör att det är lättare att vara en resurs för andra. Genom att göra en plan för hur vi kan agera utifrån vår situation är vi helt enkelt bättre rustade att möta krisen och kunna hjälpa människor omkring oss.

Efter studiecirkeln har deltagarna fått ökad kunskap om hur de kan förbereda sig inför, agera under och återhämta sig efter en kris. De har fått konkreta verktyg för sin egen hemberedskap, större kunskap om samhällets ansvar och tillförlitliga informationsvägar samt möjlighet att synliggöra sina egna erfarenheter, nätverk och resurser. Studiecirkeln stärker också förståelsen för hur människor, föreningar och lokala gemenskaper kan hjälpas åt och bidra till ökad trygghet och beredskap tillsammans.

Foto: Studieförbundet Vuxenskolan

Upplägg

Materialet är byggt för sex träffar. Träff 1-3 ger grundläggande kunskap om beredskap. Träff 4 är särskilt utformad för deltagare som tillhör samma förening. En öppen grupp utan gemensam förening kan anpassa träffen till bostadsområdet eller närområdet, eller efter dialog med studieförbundet lägga mer tid på de andra träffarna. Träff 5 ger tips på praktiska aktiviteter och träff 6 handlar om tiden efter en kris.

Ni i gruppen bestämmer tillsammans hur ni vill lägga upp tiden och vilka av träffarna som ni vill genomföra.

Så arbetar gruppen

- Läs kortare faktatexter tillsammans. Gruppen kan läsa högt, läsa tyst eller turas om. Ingen hemuppgift krävs för att kunna delta.
- Utgå från deltagarnas erfarenheter innan ni fyller på med nya råd. Fråga vad gruppen redan vet, har gjort och vill undersöka.
- Växla mellan samtal och handling. Varje träff innehåller minst en praktisk eller konkret övning.
- Skilj mellan nationell information, lokala förhållanden och personliga val. Kontrollera lokala uppgifter i den egna kommunen.
- Ingen behöver berätta om hälsa, ekonomi, utsatthet, krigserfarenheter eller sorg. Det ska alltid gå att avstå från en fråga eller övning.
- Avsluta varje träff med en kort reflektion: Vad tar jag med mig? Vad vill jag göra före nästa gång?

Tillförlitliga och hållbara källor

Studiehandledningen är inte ett fristående uppslagsverk med råd som snabbt blir gamla. Den ska hjälpa deltagarna att känna igen ansvariga informationskanaler vid kris, hitta aktuell information och pröva hur den fungerar i praktiken. Därför används få, tydliga källor och ett fåtal länkar.

Kontakt med ditt studieförbund

ABF och Studieförbundet Vuxenskolan har utvecklat det här studie-materialet tillsammans. Ta kontakt med det studieförbund som ni samverkar med för rutiner för kontakt med lokal avdelning, arbets-plan, cirkelledarintroduktion och närvarorapportering.

Foto: Studieförbundet Vuxenskolan

Till cirkelledaren

Ditt uppdrag är viktigt! Du skapar struktur, hjälper gruppen att undersöka frågor tillsammans och ser till att alla kan bidra på sina villkor. Din uppgift är inte att kunna allt om beredskap. När en sakuppgift är osäker är det en styrka att stanna upp, markera frågan och ta reda på svaret från en tillförlitlig källa. Ni kan hjälpas åt i gruppen.

Före cirkeln

- Stäm av lokal, tillgänglighet, teknisk utrustning och gruppens praktiska behov med studieförbundet.
- Kontrollera att lokalen är lätt att hitta, har bra belysning, fungerar för hjälpmedel och ger möjlighet till paus.
- Hur vill ni använda materialet? Skriv ut materialet i läsbar storlek, eller erbjud digital version. Förstorad utskrift vid behov.
- Kontrollera de lokala uppgifter som används i övningarna: kommunens kontaktvägar, närmaste informationspunkt, nödvattenlösning, skyddsrum och eventuella trygghetspunkter.
- Välj en praktisk övning per träff. Meddela i förväg om deltagarna gärna får ta med något.

- Planera hur känsliga frågor om krig, våld, utsatthet, bedrägerier och sorg ska introduceras utan att någon pressas att berätta privat.
- Ta stöd av din kontaktperson på studieförbundet för planering av studiecirkeln.

Ett tryggt och respektfullt samtalsklimat

- Utgå inte från att alla har samma hälsa, ekonomi, bostad, nätverk, digitala vana eller erfarenheter.
- Det är tillåtet att passa på frågor och att personliga planer inte behöver lämnas in eller visas för andra.
- Var varsam med exempel som rör krig och flykt. Erfarenheten kan redan finnas i gruppen. Fråga öppet och låt var och en själv avgöra om den vill dela något.
- Växla mellan helgrupp, par och smågrupper så att fler kommer till tals.
- Håll sak och person isär. Det går att pröva en uppgift mot en källa utan att värdera den som framförde den.

Lägga till om pauser under träffen.

Tips!

När samtalet väcker starka känslor

Stanna upp och bekräfta att ämnet kan vara svårt. Erbjud paus och möjlighet att avstå. Cirkelledaren ska inte ge behandling eller utreda privata förhållanden.

Tänk på!

Praktiska övningar och säkerhet

Praktiska moment gör beredskapen begriplig och minnesvärd. Samtidigt behöver övningar med eld, bränsle, batterier, medicinsk utrustning, tunga dunkar eller matlagning genomföras säkert och med hänsyn till lokalens regler. Deltagare ska aldrig förväntas lyfta tungt eller använda utrustning de inte känner sig trygga med.

Vid praktiska moment följ noga säkerhetsanvisningarna på utrustning som ni testar, tex. stormkök.

TRÄFF 1:

Kris, krig och tillförlitlig information

Den första träffen lägger grunden för cirkeln. Ni lär känna varandra, delar era förväntningar, utforskar vad en kris kan vara och provar hur man hittar och delar tillförlitlig information när vardagens vanliga kanaler inte fungerar.

Den här träffen bygger på information som finns i broschyren Om krisen eller kriget kommer s 1-14, 22-23.

Efter träffen har gruppen

- formulerat gemensamma förväntningar och samtalsregler
- samtalat om olika slags kriser och hur samma händelse kan påverka människor olika
- diskuterat hur man kan få tillförlitlig information även när internet inte fungerar
- identifierat tillförlitliga informationskanaler och diskuterat hur information kan kontrolleras innan den delas vidare

Förberedelser för cirkelledaren

- Om du har, tag gärna med en batteri-, solcells- eller vevradio.
- Testa de aktuella nationella och lokala informationskanalerna.
- Förbered papper eller blädderblock för gruppens gemensamma arbete.

Tidsförslag!

Moment	Cirka
- Välkommen, presentation, förväntningar	25 min
- Vad är en kris?	30 min
- Paus	15 min
- Tillförlitlig information och källkritik	30 min
- Digital säkerhet	20 min
- Avslut och nästa träff	15 min

Tiderna är ungefärliga. Anpassa läsning, samtal, pauser och övningar efter gruppens behov. Gör hellre en praktisk övning ordentligt än att försöka hinna allt.

Lär känna gruppen

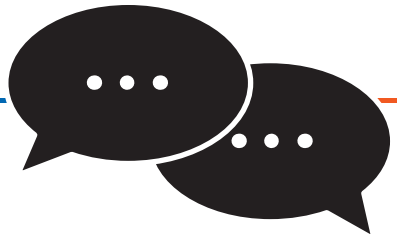
Oavsett om det är första gången gruppen träffas och deltagarna inte redan känner varandra, eller om det är en grupp som redan träffats många gånger så börja cirkeln med en presentationsrunda. Avsätt gärna gott om tid för detta då en bra start på cirkeln skapar trygghet och lägger grunden för ett öppet och respektfullt samtal.

Be deltagarna att berätta vad de heter och därefter välja en av frågorna nedan att svara på:

- **Vad fick dig att anmäla dig till den här cirkeln?**
- **Vilken erfarenhet eller kunskap tar du med dig som du tror kan vara värdefull i gruppen?**

Det finns inget rätt eller fel svar. Syftet är framför allt att få en första bild av vilka erfarenheter, förväntningar och kunskaper som finns i gruppen.

Som cirkelledare kan du gärna börja själv och ge ett kort exempel. Det kan göra det lättare för deltagarna att komma igång och visa vilken nivå på presentationen som är lagom.



Hur ska vi lära tillsammans i cirkeln

Låt deltagarna först tänka var för sig och sedan samtala två och två eller i helgrupp.

Frågor att samtala om

- Vad är viktigast: mer kunskap, praktiska färdigheter, gemenskap eller något annat?
- Hur vill vi läsa, samtala och prova saker tillsammans?
- Vad behöver vi av varandra för att alla ska kunna delta?

Genomför sedan i helgrupp fyrhörnsövningen nedan.

Övning:

Fyrahörnsövning om förväntningar

Att samtala om förväntningarna kan göras via till exempel en fyrahörnsövning. Genom att välja ett hörn med ett påstående tar varje deltagare ställning. Sedan diskuteras ni val som gjordes och alla får motivera dem. Ett av hörnen har inget givet svar utan där kan ni själva formulera sina förväntningar. Träffas ni fysiskt kan ni placera er i olika hörn i rummet, träffas ni digitalt kan deltagarna visa upp en siffra motsvarande varje svar.

Vad är viktigast i vår cirkel?

1. Att vi ska öka vår kunskap tillsammans

2. Att vi får göra praktiska övningar

3. Att vi har en god gemenskap och lär känna varandra bättre

4. Eget förslag.

Vilka förväntningar har vi på denna cirkel?

1. Jag vill lära mig mer om prepping och hemberedskap.

2. Jag vill lära mig mer om seniorers särskilda förutsättningar under kris och katastrof.

3. Jag vill lära mig mer om hur jag kan hjälpa till under kris och katastrof.

4. Eget förslag.

Vad är en kris?

En kris är inte en enda sorts händelse. Den kan vara kort eller lång, lokal eller omfattande. Den kan komma plötsligt eller utvecklas stegvis. Exempel är långvarigt elavbrott, problem med dricksvatten, extrem värme eller kyla, storm, brand, smittspridning, störningar i transporter eller betalningar, cyberangrepp samt krig eller höjd beredskap.

En lokal kris kan vara ett stort strömavbrott i en stad, så att elen försvinner. En nationell kris kan vara en cyberattack mot hela Sveriges elnät. Då försöker någon stänga av eller skada elförsörjningen i hela Sverige. En global kris kan vara en pandemi, när en farlig sjukdom sprider sig till många länder.

Samma händelse får olika konsekvenser. Ett elavbrott kan vara hanterbart för den som bor på markplan och har vedspis, men mycket svårt för den som är beroende av hiss, trygghetslarm, kylförvarad medicin eller laddad medicinsk utrustning. Därför behöver beredskap alltid utgå från både situationen och människors olika förutsättningar.

Varför pratar vi också om krig?

Är vi förberedda för krig så klarar vi kris. Ett krigsscenarie innefattar ofta flera pågående kriser på samma gång; kanske elavbrott, brist på leveranser av mat, förorenat vatten, men också psykologisk press och nyckelpersoner i vardagslivet som behöver infinna sig på andra platser.

Visste du?

Skillnad mellan krig och kris

Krig: Särskilda lagar och regler (ex. totalförsvarsplikt, krigsplacering).

Kris: (t.ex. naturkatastrof, pandemi, sabotage): Huvudsakligen ordinarie strukturer men med förstärkta åtgärder.

Foto: MCF

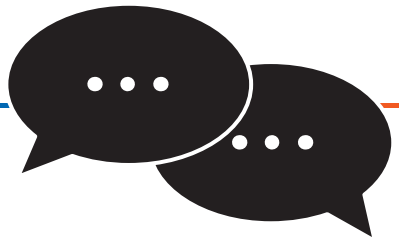
Nedan förklaringar är hämtade från Myndigheten för civilt försvar

Förklaring av begrepp

Krisberedskap handlar om förmågan att förebygga, motstå och hantera krissituationer. Förmågan byggs upp genom bland annat att det skapas effektiva strukturer och samarbeten och genom utbildning och övning. Utgångspunkten är att hela samhället gemensamt och inom sina respektive områden tar ansvar för och utvecklar krisberedskapen. En viktig del är också att enskilda människor utifrån sina egna förutsättningar tar ansvar för sin säkerhet.

Civilt försvar handlar om hela samhällets motståndskraft vid krigsfara och krig. Arbetet syftar till att skydda civilbefolkningen och att exempelvis sjukvård och transporter fungerar vid krigsfara och krig. Vid krigsfara och krig ska det civila försvaret också kunna stödja Försvarsmakten. Det är verksamhet som statliga myndigheter, kommuner och regioner, näringsliv, frivilligorganisationer, arbetsmarknadens parter, trossamfund, enskilda individer, förenings- och kulturliv och andra gör för att förbereda Sverige för krig.

Totalförsvar är verksamhet som behövs för att förbereda Sverige för krig. Under högsta beredskap är totalförsvar all verksamhet som då ska bedrivas. Totalförsvaret består av det militära försvaret och det civila försvaret.



Diskussionsfrågor

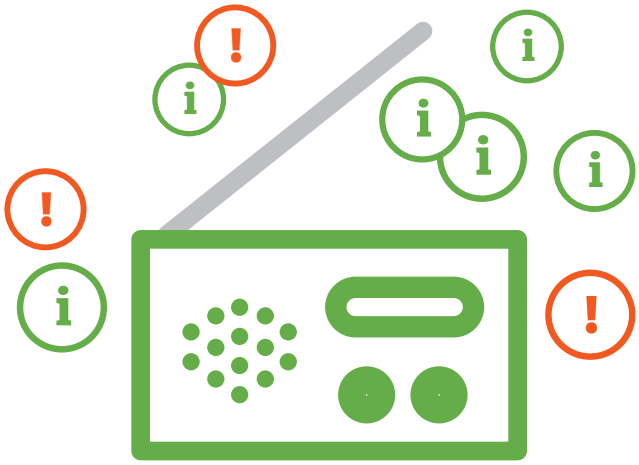
- Vilka stora kriser minns vi? Diskutera hur det var för er under till exempel coronapandemin, stormen Gudrun, eller Andra världskriget.
- Vad gjorde vi då? Hur har det vi upplevde påverkat oss?
- Hur fungerade samhället under kriserna? Vad var bra och vad hade kunnat vara bättre?

Information vid kris

Vid en stor olycka eller en kris är det viktigt att få information om vad som händer. Vi behöver veta vad vi ska göra och varför. Sveriges Radio P4 är Sveriges beredskapskanal, och fortsätter att sända även om det är problem med el eller andra samhällsfunktioner.

På P4 får du information om:

- Vad som har hänt
- Väderprognoser
- Var du kan få hjälp



Om det är strömavbrott eller om mobilen saknar internet kan du lyssna på radio med:

- En batteridriven radio.
- En radio som laddas med solceller.
- En vevradio.
- Bilradion.

Tillgänglig information

Vissa grupper i samhället kan behöva extra stöd för att få och förstå information. Det kan till exempel vara:

- Personer som är nya i Sverige och/eller inte kan svenska så bra.
- Personer med olika funktionsnedsättningar.

Den som hör dåligt kan använda appen från Krisinformation.se. Sätter man på notiser får man viktiga meddelanden och varningar.

Den som ser dåligt kan använda en skärmläsare eller ett uppläsningsverktyg. Då kan man lyssna på information från myndigheter.

I broschyren Om kriget eller krisen kommer, som Myndigheten för civilt försvar (MCF)* har skickat ut till alla svenska hushåll, finns information om vilka källor som är pålitliga.

***Myndigheten hette tidigare Myndigheten för samhällsförsvar och beredskap (MSB).**

Viktig information till allmänheten

P4 är Sveriges beredskapskanal och har i uppdrag att förmedla information från myndigheterna. Med sina 25 lokala P4-kanaler ska radion alltid kunna sända och ge allmänheten viktig information om samhället drabbas av en kris eller allvarlig störning.

VMA, Viktigt meddelande till allmänheten, är ett varningssystem som används vid olyckor, allvarliga händelser och störningar i viktiga samhällsfunktioner.

Du kan få VMA i flera olika kanaler:

- via radio och tv
- sms till din mobil om den används i det drabbade området
- Via SE-Alert till din mobiltelefon
- från Krisinformation.se via webb, app och i sociala medier
- som notis i appen Sveriges Radio eller via SOS Alarms app 112

Vanligtvis förmedlas VMA via radio och tv. Men vid riktigt allvarliga händelser används även utomhusvarningssystemet för viktigt meddelande, även kallat Hesa Fredrik.

Hesa Fredrik används främst vid akut fara då ett område snabbt måste utrymmas för att människor inte ska bli skadade.

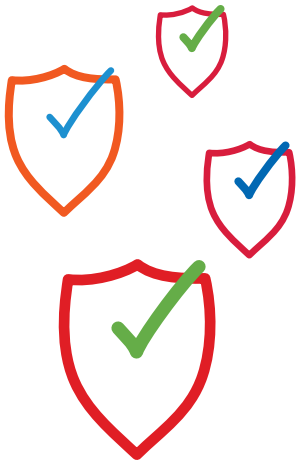
För att du som har hörselnedsättning ska kunna ta del av sådana varningar rekommenderar myndigheterna apparna Krisinformation, SOS Alarms app 112 och appen Sveriges Radio. Genom dessa kan du få notifieringar om viktigt meddelande till allmänheten och få reda på vad du bör göra.

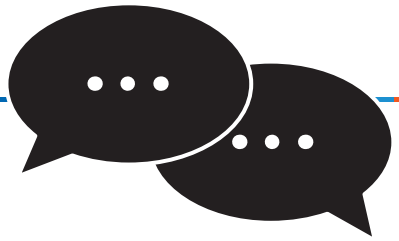
Källkritik och desinformation

Vid en kris kan uppgifter ändras snabbt. Rykten, missförstånd och avsiktligt falsk information kan spridas samtidigt som människor är stressade. Kontrollera vem som står bakom en uppgift innan den delas vidare.

En enkel kontroll före delning

- Vem är avsändaren?
- När publicerades uppgiften?
- Gäller den vår plats och vår tid?
- Bekräftas den av en ansvarig källa?
- Vad kan hända om uppgiften är fel?





Diskussionsfrågor

- Vad gör information pålitlig, tycker du?
- Hur kan vi hjälpa varandra att förstå viktig information?
- Hur kan vi hjälpa till så rykten inte får fäste?

Digital säkerhet

I kris ökar också risken för cyberattacker, bedrägerier och andra typer av brott som har med it-säkerhet att göra. Personer som vill lura till sig pengar eller sprida falsk information passar på när människor redan är stressade och känner sig otrygga. Det är extra viktigt att vara källkritisk när man tar del av information på nätet under en kris och att hantera digital information på ett säkert sätt. Några bra saker att tänka på är att:

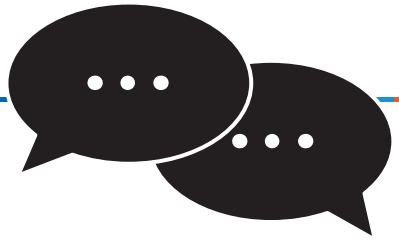
- Ha långa lösenord med en kombination av bokstäver, siffror och symboler.
- Inte klicka på länkar i mejl och inte öppna bilagor från okända avsändare.
- Installera säkerhetsuppdateringar direkt.
- Säkerhetskopiera din viktigaste information, till exempel på extern hårddisk, ett usb-minne eller i en molntjänst.

!

Viktigt!

Grundregel vid oväntad kontakt

Stanna upp. Lämna inte ut koder eller personliga uppgifter. Använd inte kontaktuppgifter som den okända personen själv ger dig. Avsluta kontakten och kontrollera uppgiften genom en kanal du redan känner till.



Diskutera

- Vad finns det för tidigare erfarenheter i gruppen av nätbedrägerier och andra problem relaterade till it-säkerhet? Hur gör ni för att skydda er?

Avsluta träffen tillsammans

Avsluta varje cirkelträff med att samla hela gruppen. Det ger deltagarna möjlighet att stanna upp, reflektera över det ni har gjort och sätta ord på vad de tar med sig från träffen.

Avsätt gärna 5–10 minuter och låt deltagarna gå laget runt. Välj en eller två frågor som passar dagens innehåll och gruppens behov.

Frågor att svara på:

- Vad tar du med dig från dagens träff?
- Vad har du lärt dig eller fått nya tankar om idag?
- Var det något som särskilt fångade ditt intresse?
- Var det något som kändes svårt eller som du vill veta mer om?
- Vad tyckte du fungerade bra idag?
- Är det något du vill prova eller använda efter dagens träff?
- Hur tar vi med oss dagens diskussion till nästa träff?

Det är inte nödvändigt att alla svarar på alla frågor. Välj hellre en fråga som passar dagens tema och ge alla möjlighet att komma till tals.

Som cirkelledare kan du avsluta med att kort sammanfatta det som har kommit fram. Lyft gärna sådant som flera deltagare har återkommit till, nya frågor som har väckts eller sådant som gruppen vill följa upp vid nästa träff.

Nästa träff

Nästa gång gruppen ses kommer ni att fördjupa er ännu mer om beredskap och då med fokus på hemberedskap samt vilket ansvar kommuner, regioner och myndigheter har. Ni kommer även att få göra en egen beredskapsplan!

Vill du förbereda dig kan du läsa igenom Myndigheten för civilt försvars* broschyr Om kriget eller krisen kommer. Om du inte har den hemma finns den på myndighetens hemsida: https://rib.msb.se/filer/pdf/30828.pdf

***Myndigheten hette tidigare Myndigheten för samhällsskydd och beredskaps (MSB)**

TRÄFF 2:

Min hemberedskap och samhällets stöd

Den andra träffen utgår från den egna vardagen. Ni undersöker vad som behövs om el, vatten, värme, betalningar, transporter eller ordinarie stöd inte fungerar som vanligt. Träffen avslutas med att varje deltagare gör en personlig beredskapsplan.

!

Den här träffen bygger på information som finns i broschyren **Om krisen eller kriget kommer** s 15-21.

Efter träffen har gruppen

- identifierat de egna viktigaste behoven och sårbarheterna
- samtalat om vatten, mat, temperatur, mediciner, hjälpmedel, kommunikation och evakuering
- tagit reda på vilka lokala uppgifter som behöver kontrolleras
- påbörjat eller färdigställt en personlig beredskapsplan

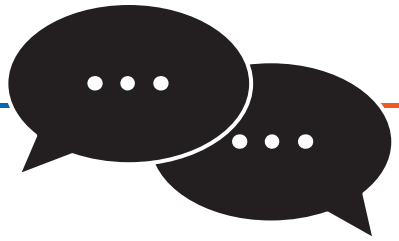
Förberedelser för cirkelledaren

- Skriv ut och ta med bilaga 1 och bilaga 2.
- Välj en praktisk övning: inventera en krislåda, hantera en vattendunk, planera mat utan el eller gå igenom en evakueringsväska.
- Kontrollera aktuella råd om hemberedskap, vatten, mediciner och säker matlagning.
- Ta fram kommunens kontaktvägar för nödvatten, stöd, hemtjänst och eventuella trygghetspunkter.

Tidsförslag!

Moment	Cirka
- Incheckning	10 min
- Samhällets beredskap börjar hos oss, inkl. övning	30 min
- Planera en måltid	10 min
- Paus	15 min
- Eget ansvar och samhällets ansvar	20 min
- Min beredskapsplan	40 min
- Avslutning	10 min

Tiderna är ungefärliga. Anpassa läsning, samtal, pauser och övningar efter gruppens behov. Gör hellre en praktisk övning ordentligt än att försöka hinna allt.



Träffstart: Inledande fråga och runda

Börja träffen med att knyta an till deltagarnas egen vardag. Syftet är att synliggöra hur beroende vi är av olika funktioner och samhällstjänster för att vardagen ska fungera och vad som händer när något plötsligt inte fungerar som vanligt.

Fråga till runda:

- Välj en sak, apparat eller samhällsfunktion som måste finnas för att din vardag ska fungera?
- Vad skulle hända om det slutade fungera?

Välj något som är viktigt för dig själv. Det behöver inte vara något stort. Ta hellre någon mindre detalj men som har stor betydelse för just dig. Var gärna väldigt konkret, till exempel ”Elen måste fungera, så att jag kan titta på TV. Annars missar jag mitt favoritprogram på eftermiddagarna.”, ”Mitt Bank ID måste fungera, annars kan jag inte logga in på gymmet och boka träningstid”, eller ”Bussen måste gå enligt tidtabellen, annars kommer jag inte in till måndagsträffarna.”.

Samhällets beredskap börjar hos oss

Nedan förklaringar är hämtade från Myndigheten för civilt försvar

Privatpersoners ansvar och roller

Samhällets aktörer har ett ansvar för att krisberedskapen fungerar men varje enskild individ har också ett personligt ansvar. Var och en har ansvar för att göra det som behövs för att skydda sig och sina närmaste mot olyckor och större händelser.

Lagen om skydd mot olyckor säger att '"När något allvarligt inträffar har den eller de som upptäcker det en skyldighet att, om det är möjligt, varna dem som är i fara och vid behov tillkalla hjälp".

Alla mellan 16 och 70 år som bor i Sverige omfattas av totalförsvarsplikten och har därmed ansvar för att bidra till försvarsförmågan. Var och en bör också ha en egen beredskap för att möta kriser och höjd beredskap som radikalt kan förändra vardagslivet. Om Sveriges invånare är förberedda kan totalförsvaret vid ett krig koncentrera sig på de som är i störst behov av hjälp. Broschyren Om krisen eller kriget kommer ger bra vägledning.

Hemberedskap

Du bidrar till hela samhällets beredskap om du har hemberedskap för minst en vecka.

Det finns mycket man kan göra hemma för att vara bättre förberedd om det blir kris. Först och främst ska man se till att man klarar sina grundbehov. Tillgång till information, vatten, mat och värme är viktigt för alla, särskilt under inledningen av en kris. Det är också viktigt att försöka sova.

Övning:

Gå igenom broschyren
Om krisen eller kriget kommer, s. 15 – 18

Läs först nedan text tillsammans och gå sedan igenom checklistorna i broschyren

✔ Vatten

Om vattnet i kranen försvinner, kan kommunen använda tankbilar och köra ut vatten till vissa platser i kommunen. Då måste man själv ta sig till vattenposten och hämta vattnet.

✔ Värme och kyla

Var beredd på både utslagna värmesystem som leder till kyla i bostaden, och extremt varmt väder.

✔ Mat

Ett reservförråd med mat som håller länge bör alla ha. Det gäller även för personer med hemtjänst.

✔ Pengar, ljus, laddning och betalning

Se över säkra ljuskällor, extra batterier, laddade reservbatterier och hur viktiga hjälpmedel kan laddas. Fundera också på hur vardagsinköp kan fungera om kortbetalningar eller banktjänster ligger nere. Förvara aldrig koder tillsammans med kort eller identifieringshandlingar.

✔ Medicin och medicinsk beredskap

Om du tar medicin som du har fått på recept, eller använder medicinska hjälpmedel, bör du ha läkemedel hemma så att det räcker i 30 dagar. Om du snabbt måste lämna hemmet, se till att ha en plan så att du inte glömmer medicin och annat som du behöver. Ändra aldrig medicinering på egen hand.

✔ Fallolyckor i hemmet

Att göra sig illa i hemmet under en kris där man kanske inte har tillgång till telefon kan vara livsfarligt. Att inte vara fysiskt aktiv i vardagen, att äta dåligt och att ta vissa mediciner ökar risken för fall. Regelbunden motion, bra kosthållning och att ta reda på hur medicinerna man tar påverkar en är ett bra sätt att minska sin sårbarhet för olyckor i hemmet.

✔ Evakuering och husdjur

Bestäm vad som ska följa med om du snabbt behöver lämna hemmet: läkemedel, hjälpmedel, glasögon, laddare, identitetshandlingar, vatten, varma kläder, nycklar och sådant som behövs för husdjur. Planera hur du tar dig ut om hissen inte fungerar och vem du kan kontakta för hjälp.

Reflektion: Finns det fler saker som är bra att ha hemma för sin egen beredskap?

Övning:

GÖR: Planera tre måltider utan vanlig spis

Gör en gemensam lista.

- Välj mat som finns i vanliga hushåll och som deltagarna själva tycker om.
- Markera vad som kan ätas kallt, vad som behöver värmas och vad som kräver mycket vatten.
- Diskutera hur maten kan varieras och hur rester tas om hand om kylskåpet inte fungerar.
- Välj en måltid som ni tillsammans kan prova att laga vid träff 5.

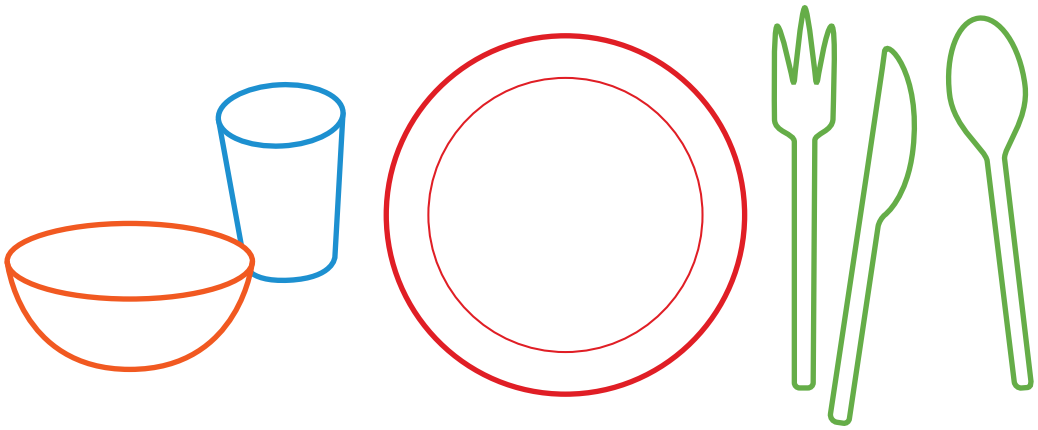


Foto: MCF

Eget ansvar och samhällets ansvar

Kommuner, regioner, statliga myndigheter och andra samhällsaktörer har ansvar även under en kris. Samtidigt kan resurser behöva prioriteras och verksamheter fungera på andra sätt än vanligt. Förutom att ha en bra hemberedskap så är det viktigt att veta hur samhället fungerar i kris och krig.

Nedan förklaringar är hämtade från Myndigheten för civilt försvar

Ansvar och roller

Civilt försvar och krisberedskap regleras i lagar och förordningar. Fördelningen av ansvar och roller bygger även på grundläggande principer. Vissa myndigheter är beredskapsmyndigheter och har mer ansvar än andra. Alla myndigheter har dock ett ansvar att minska sårbarheter och värna

samhällets grundläggande skyddsvärden utifrån sitt verksamhetsansvar.

När en samhällsstörning inträffar ska de som berörs av händelsen bidra till hanteringen utifrån sitt ansvarsområde. Detta förväntas även av företag och privatpersoner. Det är grunden för den civila beredskapen.

Vissa myndigheter har ett särskilt ansvar för att inriktning och samordning uppnås inom ett geografiskt område och vissa ansvarar för att hålla samman och stödja arbetet sektorsvis.

- Lokal nivå (kommuner),
- Regional nivå (länsstyrelser),
- Högre regional nivå (länsstyrelser är indelade i sex civilområden där en länsstyrelse har ett utökat ansvar för civilt försvar och för samordning med det militära försvaret),
- Nationell nivå (regeringen, där myndigheter stödjer regeringen i hanteringen).

Myndigheten för civilt försvar har en särskild roll att både hålla samman arbetet mellan olika sektorer och stödja regeringen när det inträffar kriser och andra allvarliga händelser.

En gemensam syn på hur ledningen inom civilt försvar på nationell nivå ska utövas har tagits fram inom det civila beredskapsrådet.

Nedan förklaringar är hämtade från krisinformation.se

Svensk krishantering utgår från tre grundprinciper:

Ansvarsprincipen

Den som har ansvar för en verksamhet under normala förhållanden ska ha det också under en krissituation. Det betyder att det är den vanliga sjukvården som har hand om vården även vid en kris, att kommunerna sköter skola och äldreomsorg och så vidare.

Likhetsprincipen

Under en kris ska verksamheten fungera på liknande sätt som vid normala förhållanden – så långt det är möjligt. Verksamheten ska också, om det är möjligt, skötas på samma plats som under normala förhållanden.

Närhetsprincipen

En kris ska hanteras där den inträffar och av dem som är närmast berörda och ansvariga. Det är alltså i första hand den drabbade kommunen och den aktuella regionen som leder och arbetar med insatsen. Först om de lokala resurserna inte räcker till blir det aktuellt med statliga insatser.

Så fungerar kommunen i kris

Den kommunala verksamheten ska i så lång utsträckning fungera som vanligt. Ibland behöver dock kommunen prioritera.

Den som bor på vård- eller äldreboende eller på annat sätt får hjälp av kommunen, ska få det även i en kris. Hemtjänsten ska också fungera på en rimlig nivå. Om den inte kan göra det finns det en plan hos kommunen för att lösa att den som behöver ska få hjälp. Ingen ska bli lämnad ensam.

Principen i kris är att alla viktiga funktioner i samhället ska fungera som vanligt – så långt det går. Det är skillnad på kommunens ansvar för till exempel en person som bor på äldreboende och den som har eget boende och klarar sig själv. I en kris måste kommunen först hjälpa de som har störst behov.

Så fungerar vården i kris

Även sjukvården ska fungera som vanligt – så långt det går. Men under en kris kan också vården behöva välja vad som är viktigast. Då måste regioner och kommuner ge den vård som är nödvändig för liv och hälsa. Det betyder att man kan behöva vänta på att få vård, om man inte är livshotande sjuk eller skadad. Under Covidpandemin kunde vi till exempel se att många operationer sköts på framtiden.

Regioner och kommuner är också skyldiga att ha ett lager med läkemedel och sjukvårdsprodukter. Hjälpmedel som den som bor på vård- eller äldreboende behöver ska också finnas.

Så fungerar socialtjänsten i kris

Många människor behöver socialtjänsten varje dag för att må bra och känna sig trygga. Det gäller även under kris. Om hjälpen inte kommer kan det bli allvarliga problem. Till exempel:

- Om trygghetslarm inte fungerar
- Om någon inte får ut sitt försörjningsstöd i tid
- Om värmen slutar fungera på ett äldreboende
- Om en viktig utredning blir försenad

Socialtjänsten har också ansvar för att hjälpa fler personer om det behövs under en kris, även personer de inte haft kontakt med tidigare. De kan också behöva ge stöd till människor som mår dåligt, ge viktig information och söka upp personer som kan behöva hjälp. Också socialtjänsten kan behöva prioritera vid en kris. Ibland kan frivilliga från föreningar eller trossamfund hjälpa till. De kan vara en bra tillgång när socialtjänsten själva inte hinner med att ge stöd och hjälp till dem som behöver. Det kan vara särskilt viktigt i en kris där risken är stor att människor blir ensamma och isolerade.

Biståndsbedömning och prioritering är två olika saker.

En bistånds- eller behovsbedömning handlar om vilken hjälp och vilket stöd en person har rätt till från kommunen utifrån sina individuella behov. Exempelvis kan en person efter en individuell behovsprövning beviljas hemtjänst med olika insatser.

Prioritering handlar i stället om vad som behöver göras först när verksamhetens resurser inte räcker till som vanligt, exempelvis vid en all-

varlig kris eller stor personalbrist. Då kan verksamheten i praktiken behöva bedöma vilka behov som är mest brådskande.

Det är viktigt att känna till att socialtjänsten inte har samma generella lagstöd för prioriteringar som hälso- och sjukvården. Ett fattat beslut om stöd upphör alltså inte automatiskt att gälla för att verksamheten befinner sig i ett ansträngt läge.

Så fungerar tillfällig hemtjänst i kris

Den som har hemtjänst kan få hjälp av en annan kommun om man reser bort. Om man till exempel åker till sin sommarstuga, kan man ansöka om att få tillfällig hemtjänst i kommunen där den ligger. Vid kris ska tillfällig hemtjänst fungera precis som vanlig hemtjänst.

Andra behov av stöd

När människor blir isolerade i hemmet på grund av en kris ökar risken för våld i nära relationer. Under första halvåret av coronapandemin ökade anmälda misshandelsbrott i nära relationer med 4 procent, enligt statistik från BRÅ. Också orosanmälningar om barn som far illa i hemmet ökade under samma period. Såväl mäns våld mot kvinnor som andra former av våld i nära relationer, hedersrelaterat våld och förtryck och sexuellt våld mot barn riskerar att öka i kris.

I kapitlet om Träff 6 finns en lista på telefonnummer och kontakt vid behov av stöd vid kris, hot och våld.

Övning:

Enskilt och sedan i grupp

Egen beredskapsplan enligt bilaga 1 och 2.

Utifrån era diskussioner och det ni har gått igenom – fundera kring din egen beredskapsplan.

- Jämför och diskutera delar av era beredskapsplaner i gruppen. Hur skiljer de sig åt, har ni tänkt på olika saker? Vilka fler punkter skulle vara bra att ha i listan?
- Finns det något du kan ordna tillsammans med en granne, vän eller förening?
- Vilket är ditt första steg och när vill du göra det?
- Dela bara det du känner dig bekväm med att dela.

Foton: MCF

Undersök lokalt: Vad gäller där vi bor?

- Hitta kommunens sida eller telefonnummer för krisberedskap.
- Ta reda på hur information lämnas om nödvatten, evakuering och lokala samlings- eller trygghetspunkter.
- Undersök hur den som har hemtjänst, trygghetslarm, hemsjukvård eller hjälpmedel kan få information om förändrade rutiner.
- Skriv upp frågor som behöver ställas till kommunen eller regionen efter träffen – kanske kan ni ordna en träff där ni bjuder in kommunens beredskapssamordnare!

Foton: MCF

Avslutning

Använd avslutningsövningen som beskrivs i Träff 1.

Nästa träff

Nästa träff handlar om våra egna erfarenheter, nätverk och resurser. Då kommer vi bland annat diskutera vilka kunskaper och erfarenheter vi i gruppen skulle kunna bidra med vid kris. Vi kommer även att prata om vilka möjligheter det finns att engagera sig som frivillig.

TRÄFF 3:

Våra erfarenheter och resurser

Den tredje träffen synliggör vad för resurser som redan finns hos er i gruppen. Erfarenhet av arbetsliv, föreningar, omsorg, språk, matlagning, odling, teknik, reparationer, transporter och tidigare kriser kan bli värdefull. Samtidigt kartlägger ni vilket stöd ni själva kan behöva.

Foto: Pexels

Efter träffen har gruppen

- identifierat kunskaper och erfarenheter som kan vara användbara
- sett hur nätverk och lokalkännedom stärker beredskapen
- reflekterat över både möjliga bidrag och egna stödbehov
- tagit reda på olika sätt att engagera sig frivilligt utifrån sina egna förutsättningar

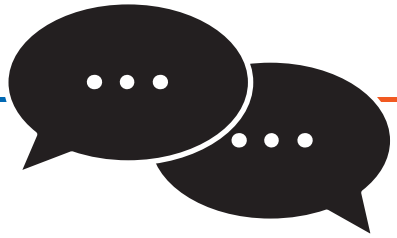
Förberedelser för cirkelledaren

- Skriv ut resurskartan i bilaga 3 eller ta fram stora papper.
- Ta fram aktuell information om lokala frivilligorganisationer, FRG och kommunens former för frivilliga.
- Överväg om en gäst ska bjudas in. Gästens uppgift och ramar ska vara tydliga i förväg. Vill ni bjuda in en gäst så ta gärna fram frågor i förväg, under tidigare träffar, som gästen får innan ert möte.
- Planera samtalet så att erfarenheter av krig och flykt kan tas upp frivilligt och respektfullt.

Tidsförslag!

Moment	Cirka
- Återblick och incheckning	15 min
- Erfarenheter av tidigare kriser	25 min
- Resurskarta	45 min
- Paus	15 min
- Efter paus: samtala om resurser i gruppen	15 min
- Att hjälpa till som frivillig och i pågående kris	35 min
- Avslutning	10 min

Tiderna är ungefärliga. Anpassa läsning, samtal, pauser och övningar efter gruppens behov. Gör hellre en praktisk övning ordentligt än att försöka hinna allt.



Träffstart: Inledande fråga och runda

Vid den förra träffen diskuterade ni bland annat erfarenheter av tidigare kriser. Inled med att sammanfatta vad ni pratade om sist. Ta en runda för att se om någon har funderat på något särskilt sedan förra träffen.

- Vad har ni funderat på sedan förra träffen?
- Är det någon som har gjort något kopplat till hemberedskap? Berätta gärna!

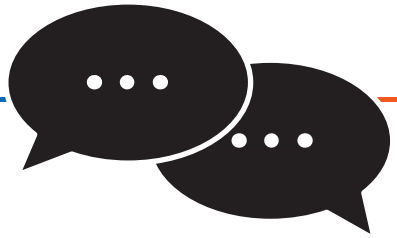
Erfarenheter av värde

Beredskap handlar inte bara om utrustning. Den som har hanterat ett långt strömavbrott, vårdat en anhörig, organiserat en förening, lagat mat till många, arbetat i vård eller omsorg, kört yrkesmässigt, odlat, tolkat, reparerat eller byggt nätverk har kunskap som kan göra skillnad.

Ungefär var femte invånare i Sverige är över 65 år. Allt fler äldre är förvärvsaktiva eller jobbar extra. Gemensamt finns värdefull kunskap och erfarenhet, som utefter var och ens förutsättningar kan vara till nytta vid kris.

Olika sociala nätverk är värdefulla. Många är med i pensionärsråd eller föreningar, har bra koll på sin lokalmiljö och kan hjälpa till med att sprida viktig information. Man kan spela en stor roll både som privatperson och genom att engagera sig som frivillig via kommunen eller någon organisation.

Under coronapandemin tog många paus från pensionärslivet för att hjälpa till i sina gamla yrken. Pensionerade sjuksköterskor och annan vårdpersonal ställde upp när behovet var extra stort inom vården. För frivilligorganisationer kan alla sorters resurser och kunskap vara intressanta. Kanske är du gammal orienterare, och är jättebra på att hitta med karta och kompass? Kanske är du medlem i den lokala scooterklubben, och kan hjälpa till att köra? Kanske kan du ett annat språk än svenska, och kan prata med personer på deras eget språk?



Vad har vi varit med om?

Frågor att samtala om

- Vilka samhällskriser eller större avbrott har vi upplevt?
- Vilka erfarenheter från arbetsliv, familjeliv eller föreningsliv blev användbara?
- Vilka lärdomar har vi från pandemin, stormar, extremväder, migration, krig eller andra omvälvningar?
- Tänk på att det kan finnas erfarenheter ni inte vill dela i grupp.

Övning:

Min resurskarta

Använd bilaga 3. Börja enskilt och dela sedan det du vill i par eller helgrupp.

- Skriv upp erfarenheter från arbetsliv, föreningsliv, fritid och vardag.
- Notera praktiska färdigheter, språk, lokalkännedom och digitala eller administrativa kunskaper.
- Rita in människor, föreningar och verksamheter du har kontakt med.
- Skriv också upp begränsningar och sådant du kan behöva hjälp med.
- Välj ett sätt du skulle kunna bidra på och ett stöd du skulle vilja kunna be om.

Frågor att samtala om

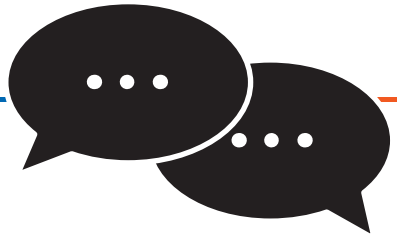
- Vilka resurser finns det mycket av i gruppen?

Att hjälpa till som frivillig

Det finns många sätt att hjälpa till som frivillig. Frivilliga försvarsorganisationer, FFO, organiserar, utbildar och övar sina medlemmar så att de på många olika sätt kan göra nytta vid kris. De arbetar tillsammans med kommuner och myndigheter.

I många kommuner finns dessutom Frivilliga Resursgruppen, FRG. Där får medlemmar också utbildning, för att kunna hjälpa till med sådant som utrymning, att sprida viktig information och se till så att kommunens system för nödvatten fungerar.

Även många ideella organisationer behöver frivilliga i kris. Om du redan är eller vill bli medlem i en specifik organisation kan du ta reda på om de har insatser för beredskap och om du i så fall kan engagera dig i dem.



Diskussionsfrågor

- Gå igenom innehållet på FFO:s hemsida: https://frivilligforsvaret.se/
- Är det intressant för er?
- Finns det annat ni är intresserade av att engagera er i?

Att hjälpa till i pågående kris

Om något händer i din närmiljö och du vill hjälpa till, kan du göra det även om du inte redan är medlem i någon frivilligorganisation. Oftast är det kommunen som är ansvarig för hanteringen av krisen, och om deras hemsida fungerar kan du hitta information där. I en pågående kris är det viktigt att följa ansvariga aktörers information och inte bege sig till en skadeplats eller ta på sig uppgifter som kräver särskild kompetens.

Övning:

- Ta reda på om Frivilliga Resursgruppen finns i din kommun. Hur går det i så fall till att anmäla sig där?
- Ta en stund att söka igenom kommunens hemsida. Vad finns det mer för möjligheter att engagera sig som frivillig i din kommun?
- Vad skulle er kommun och er närmiljö mer kunna göra för att ta vara på seniorers erfarenheter och kunskap, om det blir kris?

Planera en träff med en gäst med erfarenhet av kris eller krig

Tips till cirkelledaren: prata med respektive studieförbund för att få hjälp med vem ni kan kontakta.

En gäst kan ge konkreta perspektiv. Det kan vara någon från en kommunal verksamhet, en privatperson eller som representerar en viss förening. Gästen kan ha erfarenhet från självupplevda händelser men är inte representant för alla som varit med om en viss händelse. Börja alltid med att ta reda på vilka erfarenheter som redan finns i hos er i gruppen och om ni vill arbeta vidare med något särskilt ämne. Planera era frågor. En gäst bör få veta i förväg vad ni är intresserade av och ungefär vilka frågor som kan komma. Alla har rätt att avstå från att dela privata detaljer.

i

Tips!

Förslag till fortsatt aktivitet

Bjud in till fler träffar med andra gäster. Bjud in kommunens beredskapssamordnare, en frivilligorganisation eller en person med relevant yrkes- eller livserfarenhet till en öppen föreningsträff. Låt cirkelgruppen formulera frågor och hjälpa till att planera träffen. Om ni vill kan ni ordna öppna möten där ni välkomnar även personer som inte är deltagare i er studiecirkel att vara med. Ta hjälp av ert studieförbund!

Avslutning

Använd avslutningsövningen som beskrivs i Träff 1.

Nästa träff

Nästa träff handlar om hur en förening eller lokal grupp kan planera för att fortsätta fungera i en kris.

Foto: SPF Seniorerna

TRÄFF 4:

Föreningens beredskap

Den fjärde träffen är särskilt relevant för er som ingår i samma förening. Den handlar om föreningen i kris, hur man håller igång arbetet om något händer och hur föreningar kan hjälpa till i sin närmiljö. Ni analyserar risker, resurser, beslut och kommunikation. Resultatet blir ett första utkast till en enkel beredskapsplan. Om ni inte ingår i en gemensam förening kan ni göra samma arbete för ert bostadsområde eller närområde, eller välja att hoppa över träff 4 och göra flera av förslagen i träff 5.

Efter träffen har gruppen

- identifierat risker som kan stoppa eller förändra verksamheten
- kartlagt lokaler, utrustning, kunskaper och nätverk
- planerat kontaktvägar även utan internet
- påbörjat en enkel beredskapsplan för föreningen

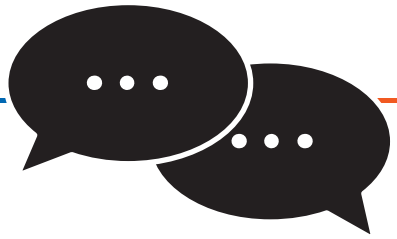
Förberedelser för cirkelledaren

- Ta med föreningens stadgar, kontaktlista och information om lokal och utrustning om det finns och är lämpligt.
- Skriv ut bilaga 4 och 5.
- Välj ett scenario som passar föreningens verklighet.
- Påminn om att personuppgifter, hälsouppgifter och privata telefonnummer ska hanteras varsamt.

Tidsförslag!

Moment	Cirka
- Incheckning	15 min
- Scenarioövning	20 min
- Föreningen som resurs	20 min
- Paus	15 min
- Kommunikation och beslut utan internet	20 min
- Beredskapsplan och samverkan	35 min
- Avslutning	10 min

Tiderna är ungefärliga. Anpassa läsning, samtal, pauser och övningar efter gruppens behov. Gör hellre en praktisk övning ordentligt än att försöka hinna allt.



Träffstart: Inledande fråga och runda

Även om alla deltagare är medlemmar i samma förening så kan det vara kul att prata om andra erfarenheter från föreningslivet. Som incheckningsrunda kan alla få berätta kort om en annan förening som de varit eller är medlemmar i. Det kan vara något som är aktuellt nu eller något från längre tillbaka i tiden. Om någon inte har varit med i en förening kanske den personer har något annat intresse att berätta om. Låt alla få komma till tals men begränsa tiden om det behövs. Är ni många så är det bra att säga att var och en får 1 minut att berätta. Ni kan spara historier som inte hinns med till pausen!

Övning:

Den här träffen handlar om föreningens förmåga att fungera när något oväntat händer. Börja därför med ett kort scenario som hjälper gruppen att tänka bortom det vanliga föreningsarbetet.

Ex: Det är en vanlig vecka i föreningen. Plötsligt inträffar en allvarlig samhällsstörning. Internet och telefonin fungerar dåligt, flera personer kan inte ta sig till föreningens lokaler och den person som vanligtvis håller ihop verksamheten går inte att få tag på.

Vad händer med föreningen nu?

Gå laget runt och låt deltagarna svara på någon av frågorna nedan:

- Vad är det första som behöver lösas?
- Vilken verksamhet är viktigast att hålla igång?
- Vad skulle kunna sluta fungera?
- Vem skulle behöva fatta beslut?
- Hur skulle ni få kontakt med varandra?
- Vilka resurser och personer kan föreningen använda?

Varför måste föreningar förbereda sig för krig och kris?

- Kommunerna har ett lagstadgat ansvar men begränsade resurser; föreningar kan tillföra lokaler, frivilliga insatser, lokalkännedom.
- Insatserna de första dagarna av en konflikt kan vara avgörande för att skydda och hjälpa befolkningen. Ett starkt och förberett civilsamhälle kan bidra till detta.

Föreningen är en lokal resurs

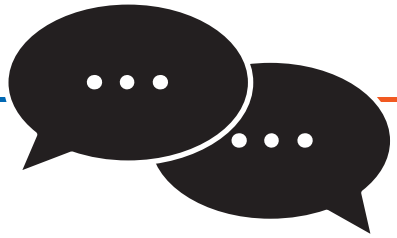
Föreningar bidrar med gemenskap, kunskap och lokala nätverk. De kan ha lokaler, fordon, kök, kontaktlistor och medlemmar med många olika färdigheter. Samtidigt kan en kris stoppa möten, slå ut ekonomisystem, göra lokalen obrukbar eller hindra styrelsen från att samlas. En förening behöver därför planera både för sin egen kontinuitet under kris och för om och i så fall hur föreningen kan bidra under kris.

Föreningar kan hjälpa till vid en kris genom att göra sådant som föreningen redan är bra på.

Om en förenings syfte och verksamhet passar de behov som finns under en kris kan föreningen vara till stor nytta. Därför är det bra att ha förberett en plan för hur föreningen ska agera vid kris.

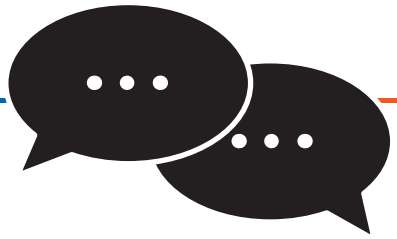
Exempel på vad olika föreningar kan erbjuda vid kris:

- Studieförbund kan sprida kunskap och information, och vara en samlingsplats.
- Trossamfund kan ge stöd och tröst.
- Föreningar med egna lokaler kan erbjuda mötesplatser.
- Missing People kan hjälpa till att leta efter försvunna personer.
- Föreningar som har kännedom om uppsökande verksamhet kan möta ofrivilligt ensamma.



Reflektera tillsammans:

- Vad är er förenings grundläggande syfte?
- Är det tydligt för era medlemmar?
- Är det tydligt för allmänheten, och kommunen eller andra som bör känna till vad er förening kan bidra med i kris?



Diskussionsfrågor

- Ta fram bilaga 4, ”Matris för risker och resurser”. I de två tabellerna ser ni exempel på risk och förslag på en förenings resurser.
- Diskutera vilka risker för kris som finns i ert närområdet. Hur skulle de kriserna påverka er? Vad kan ni göra? Vem skulle kunna vara ansvarig?
- Diskutera sedan vilka resurser ni har i er förening. Hur kan ni använda dem i kris? Vem är kontaktperson och ansvarig?
- Vad i er verksamhet är mest angeläget att hålla igång, om ni måste prioritera?

Kommunikation när internet inte fungerar

En förening behöver fler än en kontaktväg. Digitala utskick kan kompletteras med telefonkedja, utskrivna listor, regelbundna mötesplatser, information i trapphus eller föreningslokal.

Att hålla igång föreningen i kris

När något oförutsett händer och samhället förändras, kan det vara svårt att fortsätta träffas som vanligt i en förening. Men det är viktigt att försöka hålla igång den förening som redan finns. I kris vill vi att så mycket som möjligt ska fungera som vanligt. Då mår vi bättre och känner oss tryggare. Dessutom kanske föreningen kan hjälpa andra.

Även under kris och i beredskapsarbetet är det viktigt att komma ihåg att föreningen styrs av sina medlemmar och sina stadgar. Föreningar ska fortsätta vara demokratiska även under en kris.

Beslut ska fattas av de som har mandat. Men om medlemmarna i förväg har godkänt en beredskapsplan kan föreningen ändå agera snabbt när det behövs.

Jobba tillsammans med kommun och civilsamhälle

Föreningar har resurser och kunskaper som kan hjälpa kommunen under kris. En del föreningar skriver avtal med sin kommun om att ställa upp i kris. Medan en del kommuner väljer att bara samverka med civilsamhället genom frivilliga försvarsorganisationer och frivilliga resursorganisationer, och medan andra kommuner har behov av att samverka direkt även med andra föreningar. Kommunerna kan också ha andra egna frivilliggrupper.

Diskussionsfrågor

- Hur skulle vår förening kunna samarbeta med kommunen i kris?
- Hur jobbar vår kommun tillsammans med föreningar i sin beredskapsplanering? Sök på kommunens hemsida och diskutera.

Övning:

- Ta fram bilaga 5, ”Enkel beredskapsplan för vår förening”. Svara på frågorna i formuläret. De handlar både om hur ni kan planera för att hålla er förening igång i kris och hur ni kan stötta varandra och medlemmarna. Ni får även fundera kring vilka andra förningar och organisationer ni kan samarbeta med i er närmiljö.
- Fundera också på om det finns personer i er förening som redan har andra uppdrag vid en kris eller krig. De personerna bör inte föreslås som huvudansvariga för en uppgift i er förening under kris.
- Det kan behövas mer tid och fler träffar för att ta fram en fullständig beredskapsplan. När den är färdig kan ni föreslå till er förening att anta beredskapsplanen, till exempel vid ett styrelsemöte.

Avslutning

Använd avslutningsövningen som beskrivs i Träff 1.

Nästa träff

Besluta redan nu om vad ni vill göra under nästa träff. I avsnittet för träff 5 föreslås olika praktiska övningar. Bestäm vad ni vill göra och planera vem som förbereder och tar med vad till träffen.

TRÄFF 5:

Tillsammans i kris

Under den femte träffen så får ni prova på ett antal praktiska övningar. Här förenas praktisk och social beredskap som kan vara värdefull i en kris.

Gruppen provar en konkret aktivitet och planerar hur människor kan hålla kontakt, hjälpa varandra och samtidigt respektera integritet och gränser.

Efter träffen har gruppen

- provat eller planerat en praktisk beredskapsaktivitet
- bestämt en aktivitet som kan genomföras efter cirkeln

Förberedelser för cirkelledaren

- Välj en praktisk station eller scenarioövning.
- Planera och förbered praktiskt utifrån den övning ni valt.
- Meddela deltagarna om de behöver förbereda eller ta med något.
- Planera övningen så att den går att delta i sittande och utan tunga lyft.

Tidsförslag!

Moment	Cirka
- Uppstart och instruktioner	15 min
- Vald aktivitet inkl paus	110 min
- Avslutning	10 min

Tiderna är ungefärliga. Anpassa läsning, samtal, pauser och övningar efter gruppens behov. Gör hellre en praktisk övning ordentligt än att försöka hinna allt.

Träffstart

Starta träffen med att stämma av att alla är på plats. Gå igenom dagens träff och upplägg. Dela ut konkreta arbetsuppgifter till var och en att genomföra under träffen.

Gemenskap är en beredskapsresurs

Vid en kris är det viktigt att ha människor omkring sig. Forskning visar att vi klarar svåra situationer bättre tillsammans än ensamma. Familj, vänner och grannar kan ge stöd både under en kris och efteråt. En så enkel sak som att lära känna sina grannar kan därför vara en av de bästa förberedelse inför en kris. Ingen klarar av en kris ensam.

Samtidigt är det också viktigt att vi har den praktiska kunskap och erfarenhet som vi får av att testa att göra något.

Foto: MCF

Preppa tillsammans!

Det finns många olika aktiviteter ni kan göra för att tillsammans bli bättre förberedda på kris.

Här kommer några exempel:

- **Beredskapsmatlagning.** Välj en eller flera maträtter som ni pratade om i träff 1(2?). Testa att laga med. Har ni ett stormkök så testa att använda det.
- **Beredskapsodling.** Att odla tillsammans är ett roligt sätt att lära sig mer om var maten vi äter kommer ifrån och vad man kan göra själv för att klara sig bättre i kris. Planera för en beredskapsodling. Kanske har ni dessutom redan en bra plats som skulle kunna användas? Planera er odling!
- **Scenarioövningar.** Att öva sig på att tänka på eventuella svårigheter man kan ställas inför är att bli bättre förberedd. På Myndigheten för civilt försvar finns något som kallas scenarioövningar. Där kan ni tillsammans se korta filmer om kriser som kan inträffa, och göra övningar för hur ni skulle hantera dem.

Länkar:
https://www.mcf.se/sv/rad-till-privatpersoner/ova/

webbutbildningen Sju dagar (ca 15 min):
https://webbutbildning.mcf.se/utb/Sju-dagar/player.htm#-page1688719884383

Ni kan också välja ett eget scenario ni skulle vilja testa.

- **Risk- och sårbarhetsanalys för lokal.** Om ni har en gemensam lokal, kan ni tillsammans göra en analys över vilka risker som finns där vid kris. I Bilaga 2 finns ”Matris för risker och resurser”. Använd Del 1 ”Risker för vår förening” och fokusera på utmaningar i föreningslokalen.

- **Bjud in beredskapssamordnaren i er kommun.** Berätta att ni har haft en studiecirkel om seniorers beredskap, och be hen komma till er och prata om sitt arbete. Beredskapssamordnaren kan lära er mer om vilka planer och rutiner som finns på plats i er kommun och om hur ni kan engagera er för att hjälpa till om något händer.

- **Kurser i första hjälpen och hjärt- och lungräddning.** Erbjuder någon organisation i er kommun kurser i första hjälpen och hjärt-och lungräddning? Röda Korset har till exempel ett uppdrag från Myndigheten för civilt försvar och Socialstyrelsen att utbilda och sprida kunskap till privatpersoner inom första hjälpen och hjärt-lungräddning.

- **Prova beredskapsutrustning:** Utgå från vad ni i gruppen har och skulle vilja testa.

  - Radiostation: prova vev-, batteri- eller solcellsradio och planera hur information delas.

  - Vattenstation: jämför olika kärl, vikt och transport; planera en lösning som fungerar även utan bil eller hiss. Öva på att rena vatten och fylla dunkar.

- Krislåda: lägg fram föremål och diskutera vilka som är relevanta för olika hushåll.
- Mörker och avbrott: prova säkra ljuskällor, papperslistor och en kvällsrutin utan internet.
- Värme och kyla: gör en plan för extremvärme respektive kall bostad och identifiera alternativa platser.

Foton: MCF

Aktiviteter som bidrar till delaktighet

En stor del av Sveriges befolkning upplever ensamhet ibland eller ofta. Ofrivillig ensamhet kan leda till psykisk ohälsa, hjärt-kärlsjukdomar och även för tidig död. Våra föreningar spelar en viktig roll, genom att erbjuda gemenskap och meningsfulla aktiviteter. Det finns många saker som er grupp eller förening kan göra för att bidra till minskad ofrivillig ensamhet. Ju fler som hittar ett sammanhang, desto bättre förberett blir hela samhället om det kommer en kris.

Tips på aktiviteter för mer gemenskap

- **Studie- och kamratcirklar.** I samverkan med ert studieförbund kan ni ordna studiecirklar och kulturaktiviteter som kan engagera människor att träffas och lära sig mer tillsammans. Fundera över vad ni är intresserade av, organisera – och bjud in!

  Några tips:

  - UR:s nya beredskapsserie Sverige, krisen och jag. Du hittar programmen på UR Play. Till serien finns det även studiehandledning.
  - Studiecirkeln Norden, Europa, Kriget och Coronan (Föreningen Norden & SV) baserat på Bengt Lindroths bok Vi som inte var med i kriget – om Sverige, Norden, Europa & Coronan. Kan Sveriges utanförskap under andra världskriget bidra till de olikheter i tänkesätt, självuppfattning och omvärldsförståelse som många upplever finns i Norden? Och därmed också hur vi är rustade för och agerar i kris?
  - Bok- och läsecirklar
  - Studiecirkel om gemensamodling
  - Studiecirkel om beredskapsmatlagning

- **Samarbeta med andra föreningar.** I er närmiljö finns andra som också träffas för att umgås, lära sig något, utöva en idrott eller kanske spela musik. Att mötas över föreningsgränserna är ett sätt att bredda föreningens nätverk och på så vis nå ut till fler, även till dem som inte är medlemmar.

- **Bli volontärer.** Många föreningar och kommuner har volontärverksamhet, där man aktivt söker upp ofrivilligt ensamma. Observera att uppsökande verksamhet ska ske respektfullt. Hör av er till er förenings nationella förbund för tips och riktlinjer.

Tips!

Delge varandra era favoritcirklar och aktiviteter! Kom med egna förslag!

Avslutning

Ta en runda: Utgå från aktiviteten ni gjorde idag – hur var det? Lärde du dig något nytt? Finns det fler som skulle kunna ha nytta av att testa på aktiviteten – kan ni bjuda in fler till en liknande träff?

Vill ni testa andra övningar ni inte hann med idag?
Planera för fler träffar.

Nästa träff

Träff 6 handlar om vad som sker efter en kris och hur vi kan förbereda oss på det.

TRÄFF 6:

Efter krisen

Den här sista träffen handlar om vad som händer efter en kris. Ni kommer bland annat att prata om hur man kan få hjälp att hantera sorg och förlust och om att hitta tillbaka till vardagen efter att något svårt har hänt.

Efter träffen har gruppen

- reflekterat över hur människor kan reagera och återhämta sig på olika sätt
- identifierat aktuella vägar till professionellt och medmänskligt stöd
- utvärderat cirkeln och bestämt nästa steg för individ, grupp eller förening

Förberedelser för cirkelledaren

- Kontrollera aktuella kontaktvägar till vård, kommunalt stöd och hjälplinjer.
- Planera hur deltagarna kan avstå från personliga frågor.
- Ta med de förväntningar som gruppen formulerade på första träffen.

Tidsförslag!

Moment	Cirka
- Incheckning	15 min
- Vägen tillbaka efter en kris	45 min
- Paus	15 min
- Föreningen efter krisen	20 min
- Avslutning och utvärdering	30 min
- Planera en fortsättning! Frivilligt	

Tiderna är ungefärliga. Anpassa läsning, samtal, pauser och övningar efter gruppens behov. Gör hellre en praktisk övning ordentligt än att försöka hinna allt.

Träffstart: Inledande runda

Dagens träff handlar om vad som sker efter kris. Kriser och omvälvande händelser kan ske på ett personligt plan, i en grupp eller påverka hela samhällen. Gå en runda där var och en får svara på frågan: Vilken person, plats eller vardagsrutin brukar hjälpa dig när livet känns omvälvande?

Vägen tillbaka efter en kris

Kriser påverkar oss olika både under och efteråt. Det är inte ovanligt att må dåligt efter en kris. Det kan också uppstå konflikterande känslor. Efter coronapandemin kändes det skönt för de flesta när restriktionerna försvann, men många hade också upplevt förlust eller långa perioder ifrån närstående. Vissa upplevde också rädsla för att det fortfarande fanns stora risker med att träffas. För andra hade det sociala nätverket förändrats eller till och med försvunnit.

Efter både personliga kriser och samhällskriser mår de flesta bättre genom det stöd de får från familj, vänner eller andra människor omkring sig. Men att ta sig tillbaka till en vardag som känns trygg och meningsfull kan ändå vara svårt. Det kan också vara svårt att veta vad man behöver eller hur man ska komma vidare, när man har gått igenom en tuff tid.

Det finns inget rätt sätt att återhämta sig. Alla hanterar oro, sorg och förlust på olika sätt. Även föreningar kan behöva hantera kriser tillsammans. Den som mår dåligt länge eller får svårt att klara vardagen kan behöva professionellt stöd.

Foto: Pexels

Kriser upplevs olika beroende på hur man drabbas.

- **Extrema väderfenomen,** bland annat stormarna Gudrun 2005, Per 2007, Alfrida 2019, och skogsbränderna under 2014 och 2018, ledde till att många hushåll blev strömlösa under en längre period. Samtidigt förlorade skogsbrukare stora mängder skog – med stora ekonomiska konsekvenser som påverkade långt efter stormen dragit förbi.
- **Under 2015** upplevde Sverige något som kommit att kallats ”den stora flyktingvågen”. Det var en humanitär och politisk kris då över 1,3 miljoner människor sökte asyl i EU, varav cirka 163 000 kom till Sverige, vilket satte enorm press på mottagningssystemen och ledde till stora förändringar i migrationspolitiken. Lokalt fanns utmaningar i att lösa boende och mottagande för många personer på samma gång. De människor som kom till Sverige bar på erfarenheter av traumatiska upplevelser och stor stress och osäkerhet under en lång period både innan och vid ankomsten till Sverige.
- **Skolskjutningen i Örebro** 2025 var en skolmassaker som inträffade den 4/2 2025 vid komvuxskolan Campus Risbergska. Det var den största skolskjutningen i svensk historia och de flesta offren hade utomeuropeiskt ursprung. Oron ökade bland människor med invandrarbakgrund medan media rapporterade om att motiv till skjutningen saknades.
- **Terrorattentatet på Drottninggatan** 2017 var en terrorattack där en man körde in en lastbil på Drottninggatan i centrala Stockholm. Fem personer dödades och många skadades. Efteråt pratade många om att det var attack på själva Sverige. Samma eftermiddag skapades hashtaggen #openstockholm och människor erbjöd varandra hjälp eftersom kollektivtrafiken var inställd i hela Stockholm.

Stöd vid en kris eller efter en kris

För att få stöd vid en kris kan du vända dig till

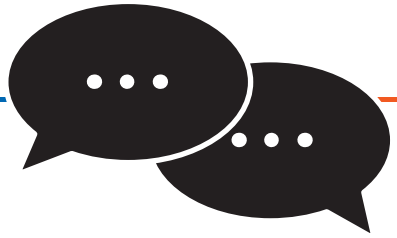
- **Din vårdcentral**
- **Jourhavande präst** nås via 112 där du ber att få prata med jourhavande präst.
- **Nationella Hjälplinjen:** 90390
  För vuxna som behöver prata om svåra händelser eller psykisk kris. Öppet dygnet runt.
- **Mind självmordslinje:** 90101
  Vid svår psykisk kris eller tankar på att ta sitt liv. Öppet dygnet runt.
- **Kvinnorfridslinjen:** 116 016
  Ger stöd till dig som utsatts för fysiskt, psykiskt eller sexuellt våld, eller hot. Öppet dygnet runt.
- **Jourhavande medmänniska:** 08-702 16 80
  Du kan prata om allt – familjeproblem, arbete, ensamhet eller sjukdom. Ingenting är för stort eller för litet. Öppen alla nätter, mellan kl. 21 och 06.
- **Humanistisk medmänniska:** 010-551 55 90
  Vid oro, ångest, nedstämdhet, en svår livssituation eller självmordstankar. Öppen dygnet runt.

Stöd för privatpersoner

Här kan man få hjälp och stöd efter en kris

När man mår dåligt kan det vara svårt att veta vart man ska vända sig. Men det finns många bra personer och platser att söka upp för hjälp och stöd. Här är några exempel:

- **Kommunens anhörigkonsulent.** En anhörigkonsulent kan hjälpa den som lever nära någon som den hjälper, vårdar eller stödjer. Stödet är utformat efter varje persons egna behov och kan till exempel handla om enskilda samtal, stöd i hemmet eller avlösning. Det kan också finnas aktiviteter man kan delta i, som promenader och gemensamma träffar för andra i liknande situation som man själv.
- **Efterlevandesamtal.** Om en vän eller anhörig har dött, kan man få prata med den vårdpersonal som tog hand om personen den sista tiden. Det kan hjälpa för att hantera sorgen. Man kan också ställa frågor om något har varit svårt att förstå.
- **Samtalsstöd.** Kommunen, regionen, trossamfund och många andra organisationer och föreningar erbjuder samtalsstöd. Det finns flera olika möjligheter, allt från att få träffa en utbildad psykolog till att prata med någon via en hjälplinje. På 1177.se finns många tips och råd kring samtalsstöd och vart man kan vända sig.



Diskussionsfrågor

- Coronapandemin var en global kris som drabbade alla på olika sätt. Diskutera i gruppen hur ni upplevde tiden efteråt. Vad var svårt? Hur gjorde ni för att komma tillbaka till vardagen? Var fanns den bästa hjälpen och stödet i era liv?
- Vill ni dela andra exempel på kris och krisstöd, både under och efter kris?

Tänk på att frågorna kan väcka stora känslor. Ni delar bara det ni själva vill och det är tillåtet att avstå.

Föreningen efter krisen

För en förening som drabbats av eller varit aktiv under en kris, är det bra att ge tid för att reflektera tillsammans efteråt. Kanske har ni haft en krisgrupp som varit aktiv eller behövt ställa om föreningens sätt att arbeta. När krisen är över måste också föreningen hitta tillbaka till vardagen.

3 viktiga steg efter en kris

1. Om ni har haft en särskild aktivitet pågående kopplat till krisen så ska det tas ett tydligt beslut om när det är dags att återgå till normalläge.

2. Utvärdera krisarbetet och tillämpa lärdomarna i det förebyggande krisarbetet.

3. Bearbeta. Om ni haft en krisgrupp kan den behöva ventilera och diskutera jobbiga saker som hänt på vägen.

Det kan vara svårt att uppfatta ett tydligt slut på en kris. En kris kan ju också vara organisatorisk, till exempel en plötslig ekonomisk förändring eller en konflikt mellan personer i föreningen. Att erbjuda öppna samtal en period efter en händelse, där de som påverkats får vara delaktiga kan vara en möjlighet att få ett avslut.

Sorg och förlust i föreningen

Att hantera sorg och förlust som förening är tufft, men man har en fördel i att vara tillsammans. Vid dödsfall i föreningen kan man försöka vara aktiva ihop. Fysisk aktivitet, att vara i naturen eller göra saker kopplade till gemensamma intressen ger positiva känslor och hjälper till med återhämtningen. Man kan också genomföra en aktivitet för att minnas en person som gått bort, göra en minneslåda, eller lägga in en notis i ett föreningsutskick. Ibland kan det vara skönt att bara umgås, och inte prata om sorgen. Alla hanterar sorg och förlust på olika sätt.

Diskussionsfrågor

- Vilken organisatorisk kris är mest sannolikhet att drabba vår förening? Vilka är våra största sårbarheter?
- Vad gör er förening om en medlem går bort? Vad känns viktigt att göra och vem har ansvar för vad? Diskutera!
- Om ni inte redan har en plan, skriv en! Där kan ni till exempel lista sådant som kontakt med anhöriga, information till medlemmar, flaggning eller om det behövs organiseras ett krisstöd.

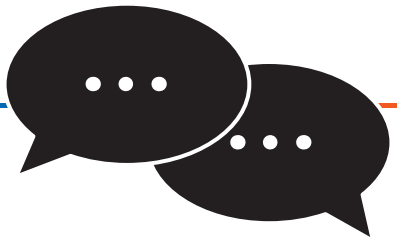
Foto: SPF Seniorerna

Avslutning

Tillbaka till våra förväntningar

Under den första träffen samtalade ni om era förväntningar på cirkeln. Nu är det dags att blicka tillbaka och fundera över vad ni har fått med er.

Börja gärna med att påminna om de frågor och alternativ ni arbetade med under träff 1. Låt sedan deltagarna först tänka enskilt och därefter samtala två och två eller i helgrupp.



Frågor att samtala om

- Vad har varit mest värdefullt för dig under cirkeln – ny kunskap, praktiska färdigheter, gemenskap eller något annat?
- Har du fått med dig det du hoppades på när cirkeln började?
- Är det något du tänker eller gör annorlunda nu än före cirkeln?
- Vad har du lärt dig av de andra deltagarna?
- Finns det något du vill fortsätta lära dig mer om eller göra tillsammans med andra?

Övning:

Fyrahörnsövning – vad tar jag främst med mig?

Gör gärna en ny fyrahörnsövning och jämför med övningen från den första träffen.

Vad tar jag främst med mig från cirkeln?

1. Jag har fått mer kunskap och känner mig bättre förberedd.
2. Jag har fått praktiska idéer och verktyg som jag kan använda.
3. Jag har fått nya perspektiv, kontakter och en starkare känsla av gemenskap.
4. Eget svar.

Låt deltagarna berätta varför de valt sitt alternativ. Samtala gärna också om hur svaren skiljer sig från de förväntningar gruppen hade vid den första träffen.

Nästa träff

Fortsätt träffas – låt en studiecirkel bli början på nästa!

Gemenskap, kunskap och engagemang stärker motståndskraften hos både individer och samhället i stort. Folkbildningen ger oss möjlighet att mötas, dela erfarenheter och lära tillsammans genom hela livet. **Den möjligheten behöver vi värna om – och använda!**

Fortsätt därför att träffas och starta fler studiecirklar utifrån era intressen och det ni vill lära er mer om. Fördjupa er i beredskap eller samlas kring odling, lokalhistoria, hantverk eller något helt annat. Bjud in grannar och andra som inte är med i dag, och låt fler bli en del av gemenskapen.

En studiecirkel behöver inte handla om beredskap för att bidra till den. När vi lär känna varandra, utbyter kunskap och gör saker tillsammans stärker vi också vår förmåga att hjälpas åt när det behövs. Ta hjälp av ert studieförbund för att komma vidare med era idéer och starta nästa cirkel. På så sätt håller vi både det livslånga lärandet och det lokala engagemanget levande.

Foto: SPF Seniorerna

Bilagor och arbetsblad

Bilagorna är utformade för att användas med penna. De personliga planerna tillhör dig som deltagare och ska inte samlas in.

Dokument som rör er förening behöver förvaras och uppdateras på ett sätt som skyddar personuppgifter och känslig information.

Bilaga 1: Min egen beredskapsplan

Skriv endast sådant du är bekväm med att ha på papper. Förvara planen så att du och en person du litar på kan hitta den, men så att obehöriga inte får tillgång till känsliga uppgifter.

Min egen beredskapsplan

Namn:

Datum då planen gjordes:

Antal personer och husdjur i hushållet:

Mina viktigaste behov vid avbrott eller evakuering
(medicin, hjälpmedel, kost, kommunikation, stöd):

Telefonnummer till kontaktpersoner (grannar/anhöriga/etc.):

Andra viktiga telefonnummer (vårdcentral/kommun/etc.):

Viktiga saker att ta med om vi behöver utrymma (hjälpmedel/foder till husdjur/mobilladdare/etc.):

Här finns närmaste trygghetsplats respektive skyddsrum:

Detta datum ska jag gå igenom den här planen och uppdatera den vid behov:

Mer information: På Myndigheten för civilt försvars hemsida finns ett metodstöd för hur man tar fram en beredskapsplan. Där finns mer information om vad den kan innehålla och hur den kan se ut. **https://www.mcf.se/sv/publikationer/metodstod--scenariospecifika-beredskapsplaner/**

Bilaga 2: Översikt över hemberedskapen

Använd tabellen för att se vad som redan fungerar och vad som behöver lösas. Skriv gärna ”ta reda på” i stället för att automatiskt skriva ”köpa”.

Område	**Det här har jag koll på**	**Det här behöver jag få koll på**
Information och radio		
Telefonnummer och kontaktkedja		
Vatten och transport		
Mat och säker tillagning		
Värme / extremvärme		
Ljus, batterier och laddning		
Medicin och hjälpmedel		
Hygien och toalett		
Betalning och viktiga handlingar		
Evakuering och transport		
Husdjur		
Behov av särskilt stöd		

Bilaga 3: Min resurskarta

Fyll i det du vill. Kartan ska visa både vad du kan bidra med och vad du kan behöva hjälp med.

Område	**Mina erfarenheter, kunskaper eller kontakter**	**Detta kan jag tänka mig att bidra med**	**Detta stöd kan jag behöva**
Arbetsliv och yrkeskunskap			
Föreningsliv och organisering			
Praktiska färdigheter			
Språk och kommunikation			
Lokalkännedom och nätverk			
Digitala och administrativa kunskaper			
Omsorg, stöd och samtal			
Transport, mat, odling eller annat			

Bilaga 4: Matris för föreningens risker och resurser

Matris för risker och resurser

Del 1) Risker för vår förening

Risk / Hot	**Konsekvens (Hur påverkar det oss?)**	**Åtgärder (Vad kan vi göra?)**	**Ansvarig**
EXEMPEL: Långvarigt elavbrott	- Kall föreningslokal - Ingen matlagning - Ingen information	- Skaffa gasol-kök / reservkraft - Rutiner för kommunikation utan el	Styrelsen / Ordf.

Del 2) Vår förenings resurser

Resurs	**Hur kan den användas i kris / höjd beredskap?**	**Kontakt / Ansvar**
EXEMPEL: Stor föreningslokal	- Trygghetspunkt - Evakueringsutrymme	Ordförande NN (tel. XXX)
EXEMPEL: Gasolkök (2 st)	- Matlagning vid strömavbrott	Kassör XX (tel. YYY)
EXEMPEL: Onsdagsträffar	- Samlingsplats för medlemmar. Trygghet och gemenskap. Möjligt att sprida viktig information.	Medlem ZZ (tel. ZZZ)
EXEMPEL: många medlemmar	Kännedom om behov och personer som kan behöva extra stöd	Person AA (tel. AAA)

Bilaga 5: Enkel beredskapsplan för vår förening

Datum:

1. Föreningens namn:

2. Vad är vår förening bra på?

3. Hur kan vi bidra till våra medlemmar vid en kris?

4. Hur kan vi bidra i vår närmiljö vid en kris?

5. Vilka lokaler/platser har vi?

6. Vilka resurser har vi (utrustning, kunskap)?

7. Hur når vi våra medlemmar i kris?

8. Hur tar vi beslut i kris?

9. Vad finns det för andra föreningar och organisationer som vi kan samarbeta med?

10. Hur ser vi till att alla känner till den här planen och att den uppdateras vid behov?

Mer information:

På Myndigheten för civilt försvars hemsida finns ett metodstöd för hur man tar fram en beredskapsplan. Där finns mer information om vad den kan innehålla och hur den kan se ut.
https://www.mcf.se/sv/publikationer/metodstod--scenariospecifika-beredskapsplaner/

Beredskap för äldre

Hur hittar vi tillförlitlig information när internet ligger nere? Vad behöver fungera hemma? Hur kan erfarenheter, nätverk och föreningar bli en resurs - och hur tar vi hand om varandra efter en kris?

Den här studiehandledningen innehåller sex träffar med samtalsfrågor, praktiska övningar och arbetsblad. Deltagarna gör en egen beredskapsplan, kartlägger resurser, övar föreningens kommunikation och planerar aktiviteter som stärker både praktisk och social beredskap.

Materialet är framtaget gemensamt av ABF och Studieförbundet Vuxenskolan i samverkan med PRO, SKPF Pensionärerna och SPF Seniorerna.