RUSTA STHLM

studiecirkel i beredskap

STOCKHOLMS LÄNS
BILDNINGSFÖRBUND

Innehåll

1. Introduktion 3
2. Första träffen 5
3. Andra träffen 7
4. Tredje träffen 10
5. Sammanfattning 14

Introduktion

Välkommen till den här studiecirkeln om beredskap och krishantering.
Studiematerialet är framtaget av av Stockholms 8 studieförbund

ABF
Folkuniversitetet
Studiefrämjandet
Medborgarskolan
Studieförbundet Bilda
Sensus studieförbund
Studieförbundet Vuxenskolan
Nykterhetsrörelsens Bildningsverksamhet

Studieförbunden kan bidra med folkbildande insatser för att ta oss an samhällsförändringar. Vår förhoppning är att studiematerialet kan bidra till att utforska hur vi kan förbereda oss för oväntade händelser som kan påverka vår vardag – från naturkatastrofer till samhällskriser. Beredskap handlar om att vara förberedd och ha rätt verktyg och kunskap för att hantera den typen av utmaningar och minska dess konsekvenser.

I detta material tar vi 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 frivilligorganisationer som **Svenska Lottakåren** och **Civilförsvarsförbundet**. De spelar en stor 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 några stödfrågor. Tillsammans i gruppen bestämmer ni 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 känner delaktighet i lärandet.

Förslag på frågor till momenten

Till varje träff finns dessutom specifika frågor

- Hur kändes det att göra momentet?
- Vilka utmaningar ser du i den här typen av beredskap?
- Vet du var du kan vända dig för mer information om momentet?
- Känner du dig förberedd inför de scenarion som momentet handlar om?
- Finns det vissa individer i samhället som har extra stora utmaningar med momentet? Hur skulle du kunna hjälpa en person som behöver det?
- Finns ytterligare beredskap kring scenariot?
- Vad skulle du behöva göra för att komma vidare med frågan?

Första träffen – Jag och mitt hem

Uppgift: Checklista kring ditt hem

När det gäller beredskap kan det vara svårt att veta var en ska börja. En bra start är att skaffa dig en överblick över ditt hem; vilka risker och sårbarheter finns?

Civilförsvarsförbundet är en av de organisationer som jobbar med beredskap i Sverige. Detta i samarbete med studieförbundet Medborgarskolan och MSB. De har utformat ett test där du kan få en överblick över din situation.

Gå till **civil.se/rsa** och gör deras Risk- och sårbarhetsanalys. Diskutera sedan i gruppen vad du fick för resultat och varför. Blev du förvånad?

Diskussionsfrågor

- 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. 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 sett 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. MSB rekommenderar därför att ha tillräckligt mycket mat hemma så att du klarar dig i 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 passade mat att ha i sina förråd vid en kris?

Diskutera utifrån olika perspektiv, till exempel hållbarhet i tid, lätt att tillaga/tillagningstid, näringsinnehåll, mättnad etc.

Första träffen – Jag och mitt hem

Uppgift: Mat och beredskap/Prepping

Livsmedelsverket har tagit fram en **lista med exempel på matvaror** som passar bra att ha i dina förråd hemma. Gå igenom listan tillsammans och diskutera sedan inom gruppen

- Vad tycker gruppen om listan?
- Hur många livsmedel från listan har du hemma?
- Om ett långvarit strömavbrott skulle inträffa: hur påverkas möjligheterna att tillaga exemplen i listan? Hur lagar du din mat utan elektricitet?
- Om vattnet skulle stängas av: Hur påverkar det vad du kan tillaga i listan?

Relevanta länkar kring mat och beredskap

MSB – Hemberedskap – preppa för en vecka

Livsmedelsverket – Matförråd inför kris

Livsmedelsverket – Laga mat under ett elavbrott

Energimyndigheten – Laga mat utan el eller gas – så gör du det säkert

Livsmedel vid kris

Om det blir ett långvarigt strömavbrott, annan störning eller kris i samhället så har du ett eget ansvar att ordna vatten och mat.

Matförrådslista

Listan utgår från hur mycket en genomsnittlig vuxen person behöver äta under en vecka. Listan innehåller livsmedel som kan förvaras i rumstemperatur under lång tid, är enkla att tillaga, värma eller kan ätas direkt som de är. Inom parentes står det hur mycket som ungefär behövs. Anpassa listan så att den passar dig och din familj. Glöm inte eventuell specialkost.

Exempel på mat att ha hemma:

- Pulverpotatismos (100 gram pulver)
- Mjölk* (2 liter)
- Snabbtillagad pasta, nudlar, matgryn eller ris (500 gram)
- Pulversoppa (1 påse)
- Hårt bröd och kex (550 gram)
- Mjukt bröd med lång hållbarhet, t.ex. tortilla (80 gram)
- Havregryn, rågflingor, frukostflingor eller mjöl (350 gram)
- Mjukost, annat hållbart pålägg (stor tub)
- Kött- och fiskkonserver, t.ex. köttfärssåstonfisk, makrill i tomatsås, ravioli, laxbullar, köttbullar, kokt kött (1 150 gram)
- Soppkonserver (750 gram, cirka tre burkar)
- Färdigblandad fruktkräm, blåbärs- och nyponsoppa (300 gram)
- Frukt- och bärkonserver (730 gram)
- Grönsakskonserver (1 000 gram)
- Ätfärdiga bönor och linser (265 gram)
- Olja (3-4 deciliter)
- Sylt, fruktmos eller marmelad (240 gram)
- Mandel, nötter eller frön (265 gram)
- Torkad frukt (155 gram)
- Choklad, energibars (100 gram)

* torrmjölkspulver (100 gram = en liter mjölk), ultrahög temperaturbehandlad mjölk och mjölkprodukter eller vegetabiliska mjölkersättningar.

Checklista

- Mat för en vecka som kan förvaras i rumstemperatur, är lättlagat och som räcker till alla i hushållet.
- Extra dricksvatten, fryst eller i flaskor, vattendunk.
- Grill, sprit- eller gasolkök och med bränsle och tändstickor.
- Förutom mat och vatten behöver du tänka på värme, kommunikation, mediciner, pengar och mat till husdjur. Detta kan du läsa mer om på www.msb.se

Glöm inte vattnet!

Det är viktigt att det finns vatten både som dryck och till matlagning. Beräkna minst tre till fem liter per person och dygn. Att ha några extra flaskor bordsvatten hemma på lager är ett tips. Rena dunkar behövs för att kunna hämta mer vatten.

Fler livsmedel som är bra att ha hemma:

- Kaffe, te, kakao.
- Honung, socker.
- Mjöl, bakpulver, torrjäst och ättika.
- Joderat salt, buljongtärningar, tomatpuré, kryddor, olika smaksättare och kryddblandningar.
- Frukt, rotfrukter, ägg och många grönsaker kan förvaras i rumstemperatur men håller längre vid kylskåpsförvaring.

Om du har spädbarn och småbarn så är det bra att även ha extra barnmatsburkar, välling, barngröt och eventuellt modersmjölksersättning hemma.

På www.livsmedelsverket.se kan du läsa mer om livsmedel vid kris, tips om förvaring och hur du kan spara vatten.

Livsmedelsverket

Andra träffen – Mitt närområde

Uppgift: Skyddsrum

Vid 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 MSBs hemsida finns en karta över alla skyddsrum i landet och viktig information om dessa. Besök **msb.se** och uppdatera dig kring relevant information.

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 som behövs hemma?
- Kan vi hjälpa varandra på något sätt?

Uppgift: Var finns närmsta vattenkälla och hur renar du vatten?

Vid en krissituation är tillgång till vatten avgörande. En vuxen person behöver mellan tre och fem 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 kan rena dunkar och mjölkpaket användas. Förvara då vattnet mörkt och svalt.

Vid en krissituation kan du behöva hämta vatten från sjöar, diken och bygdegårdar. Du kan även behöva hjälp från grannar. Därför behöver du veta var du kan hämta vatten om ditt lager tar slut.

Diskutera

- Var finns närmsta vattenkälla?
- Vad behöver du göra för att kunna dricka det vattnet?
- Har kommunen någon krisberedskap vid vattenbrist? Exempelvis genom att ställa ut dunkar vid bygdegårdar?

Andra träffen – Mitt närområde

Uppgift: Hur renar vi vatten?

Förorenat vatten kan sprida mag- och tarmsjukdomar. Om du hämtar vatten utomhus bör det kokas. Koka vattnet tills det bubblar kraftigt, det dödar skadliga mikroorganismer. Låt sedan vattnet svalna i en ren behållare. Andra metoder såsom tabletter och filter kan också användas, men dessa skydar 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 vattnet vid behov, till exempel genom att använda det till bevattning.

När du byter vattnet är det viktigt att rengöra dunkarna. Skölj och skaka dem med rent vatten. Ta bort eventuellt slem med 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 och rengöra den med en utspädd klorlösning – 1 milliliter klorin per 3 liter vatten. Låt klorlösningen verka i 30 minuter och skölj sedan dunken noggrant.

Diskutera i grupp

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

Relevanta länkar kring vatten och beredskap

Livsmedelsverket – Vatten

Livsmedelsverket – Vatten i dunk

Andra träffen – Mitt närområde

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 att vara del av en grupp som kan hjälpa varandra. Ingen kan göra allt, men alla kan göra något. Många bor med familjer, men många bor ensamma. Vi är olika gamla, talar olika språk och 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 grupp

- Vad skulle du kunna hjälpa andra din omgivnig med i händelse av en kris?
- Finns det något som du skulle behöva hjälp med av andra?
- Finns det några platser där människor i ditt närområde samlas idag? Kan den platsen vara användbar i en krissituation?

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 kriget i Ukraina visar att många av oss tycker att det är viktigt med en stark gemenskap i våra bostadsområden.

Diskutera i grupp

- Hur ser kontakten med dina grannar ut? Skulle ni kunna samarbeta med varandra, eller finns det svårigheter?
- 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 til?
- Vilken roll (om någon) har dessa i händelse av kris? Vilken roll skulle de kunna fylla?

Relevanta länkar kring närområde och grannsamverkan

MSB – Lär känna dina grannar och öka din beredskap

Krisinformation.se – Frivilligorganisationer

Krisinformation.se – Preppa solidariskt

Hyresgästföreningen – Få krisberedskap med prepping

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. 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.

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.

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.

Diskutera i grupp

- Vilka tankar får ni när ni tagit del av vad civilplikt innebär?
- Vad har du för kunskap som du skulle kunna dela med dig av i händelse av kris?

Relevanta länkar kring totalförsvarsplikt och civilplikt

Krisinformation.se – Totalförsvarsplikt

Svenska kraftnät – Civilplikt

Tredje träffen – Samhälle och information

Lyssna på avsnitt 192 av Svenska Lottakårens podd Lottapodden – “Civilt försvar spänner över hela samhället” där Carl-Oskar Bohlin, i skrivande stund civilförsvarsminister, medverkar.

Fundera på egen hand en stund: Vilka tankar och reflektioner får du när du tagit del vad civilplikt innebär? Vad du har för kunskap som du skulle kunna dela med dig av i händelse av kris?

Dela med er av era reflektioner och tankar till varandra.

Uppgift: Hur vet jag vilken information som är korrekt?

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?

Via länkarna får du tips och information kring källkritik.

Krisinformation.se – Källkritik

Internetstiftelsen – Källkritik

Några steg för att agera källkritiskt

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.

Författarens bakgrund och expertis
Vem har skrivit informationen? Har författaren en expertis eller utbildning inom det område den 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.

Tredje träffen – Samhälle och information

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.

Säkerställ att ni förstått tidigare steg

Vilka faktorer bör du ta hänsyn till när du bedömer en källa?

- Hur kan du kontrollera om informationen är aktuell och relevant?
- Vad innebär det att en källa är ”partisk” och hur kan du identifiera bias i en text?
- Hur kan du verifiera om en nyhet eller information är sann?
- Hur kan sociala medier påverka din förmåga att bedöma källors trovärdighet?

Diskutera vidare

- När kan det vara lämpligt att vara extra skeptisk mot en källa?
- 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? 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?
- 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?

Tredje träffen – Samhälle och information

Uppgift: 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 krisberedskapshanteringen.

Under en kris kan psykisk hälsa leda till nedsatt förmåga att fatta beslut, öka risken för konflikter och leda till 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.

Diskutera i grupp

- 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?

Relevanta länkar kring psykisk hälsa

Vara Nere – varanere.se

Bilda – Att möta människor i kris

Sammanfattning

För att runda av och summera den här studiecirkeln kan vi konstatera att beredskap handlar om att vara förberedd på 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 dess konsekvenser.

För att säkerställa att vi är väl rustade för dessa situationer spelar olika organsiationer 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, Bygdegårdarnas riksförbund och Civilförsvarsförbundet – organisationer 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 beredskapkultur 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.

Några avslutande tips

Gå **MSB**s kostnadsfria webbutbildning
Sju dagar

Utforska **Civilförsvarsförbundet**s kostnadsfira kursutbud under rubriken
Din trygghet på **civil.se**

Gå **Svenska Lottakåren**s kostnadsfria kurs
Sköt dig själv

Ta reda på hur **Hemvärnet** spelar en central roll i olika typer av kriser

Här har **Krisinformation.se** listat alla Sveriges frivilligorganisationer

Stockholms läns Bildningsförbund 2025