

A woman with long brown hair, wearing a white turtleneck sweater, round sunglasses, and a white surgical face mask, is shown in profile. She is holding a clear, rounded bag with a yellow strap. The background is a plain, light-colored wall.

Så hanterar vi coronapandemin. Tillsammans!

Studiehandledning

GÖR EN ANNAN VÄRLD MÖJLIG

Innehållsförteckning

Inledning	4
Grundtanken är gemensamt lärande	5
Cirkelledaren en garant för delaktighet	5
Alla ska kunna vara med	5
Ansvarstagande arrangörskap med ABF	6
ABF är arbetarrörelsens studieförbund	6
Studiecirkeln en av tre verksamhetsformer	6
Checklista för digitala träffar	7
Vill ni trots allt ändå träffas fysiskt?	8
 Träff 1 Det fysiska	 9
Hemberedskap	9
Diskutera i grupp	10
Läs och länktips	10
 Träff 2 Det psykologiska	 11
Människan är i grunden en social varelse	11
Gör det bästa av situationen	12
Diskutera i grupp	12
Tips för en meningsfull karantän	13
 Träff 3 Inventering i närområdet	 14
Börja där ni bor	14
Diskutera i grupp	15
Läs och länktips	15
 Träff 4 Tiden efter	 16
Lärdomar	16
Diskutera i grupp	17
Vad händer nu?	17

Inledning

Den här studiecirkeln handlar om hur vi kan skapa trygghet och agera under coronapandemin. Den ger tips på saker du kan göra för att förbättra din situation, samtidigt som den ger verktyg till att skapa gemenskap, hjälpa grannar och andra i närområdet att hantera situationen.

Studiehandledningen består av fyra träffar med följande teman:

- Träff 1: Det fysiska. Hur ser er hemberedskap ut? Hur ser era dagar ut?
- Träff 2: Det psykologiska. Frågor om nya rutiner, oro och konsekvenserna av isolering.
- Träff 3: Inventering i närområdet. Hur bor ni och hur ser den gemensamma beredskapen ut i era områden?
- Träff 4: Tiden efter. Hur bygger vi vidare på de erfarenheterna efter att pandemin passerat?

Antal träffar: Cirkeln är i grunden uppbyggd kring 4 träffar à ca 1–3 studietimmar.

Cirkelstart: Cirkeln passar bäst för 4–12 personer

Till dig som är cirkelledare

Den här delen är ett stöd för dig som cirkelledare. Den innehåller praktiska tips när det gäller hur man leder en cirkel och förslag på upplägg av den. Välkommen som cirkelledare i ABF!

Ett tips för att rekrytera deltagare är att använda lokala facebookgrupper, bostadsrättsföreningar, hyresgästföreningar eller andra lokala grupper. I broschyren "Preppa tillsammans" kan du få fler tips om att få med fler deltagare. **Ladda ned den här.**

Grundtanken är gemensamt lärande

Kanske har du varit cirkelledare tidigare eller själv gått en studiecirkel så du känner till grundtanken. Om inte är det viktigt att du får en känsla för hur man arbetar i en studiecirkel. Grunden i en studiecirkel är att alla delar med sig av sina kunskaper och att man lär sig tillsammans. Demokrati och delaktighet är två viktiga hörnstenar i en studiecirkel. Alla ska kunna påverka och känna sig delaktiga. Det är det arbetssätt som gör studiecirkeln socialt givande, kreativ och som främjar lärandet.

Cirkelledaren en garant för delaktighet

För dig som ledare gäller det att skapa ett generöst klimat där alla känner sig inkluderade. Eftersom studiecirkeln bland annat kännetecknas av tid för reflektion och frågor är det viktigt att du som ledare ger plats och tid för det. I början av varje träff bör du öppna för frågor från föregående träff och berätta om dagens arbete. I slutet av träffen är det också viktigt att du lämnar tid för reflektion och frågor.

I grupper brukar det oftast finnas några som har lättare än andra att uttrycka sig och ta plats. Som ledare är det din uppgift att se till att så många som möjligt deltar i samtalen. Frågor som "Är det här något du känner igen?" eller "Hur tänker du om det?" är några inbjudande meningar till en person som sitter tyst.

En grupp utvecklas hela tiden och för en del personer tar det några gånger innan gruppen känns så trygg att de vill delta i samtalen.

Alla ska kunna vara med

I våra studiecirklar finns människor med olika bakgrund, förutsättningar och intresseområden. Det är vi glada för. Utan mångfald i gruppen förlorar studiecirkeln sin kraft. Därför är det viktigt att alla som deltar har möjlighet att vara med på lika villkor.

Någon kan ha en synlig funktionsnedsättning, en annan har en dold. Några har svenska som modersmål, andra har det inte. Genom dialog

med deltagarna brukar det gå ganska smidigt att hitta ett upplägg som fungerar för alla.

Kom ihåg att ingen förväntar sig att du ska gissa dig till vad varje individ behöver. Ge därför deltagarna möjlighet att tala om det redan i samband med att de anmäler sig. Det behöver inte bli mer märkvärdigt än att du frågar ”Är det något jag som cirkelledare behöver veta inför första träffen?”.

Skulle det trots allt uppstå behov som inte går att tillgodose är det ändå viktigt att visa att du ser och respekterar individen. I slutändan är det inte tekniska detaljer som gör en studiecirkel tillgänglig, utan att deltagarna känner sig så välkomna som de är. Därför är bemötandet många gånger avgörande.

Ansvarstagande arrangörskap med ABF

Det finns en del praktiska saker att tänka på som cirkelledare. Den första gången är det extra viktigt att vara ute i god tid, logga gärna in minst en kvart innan cirkeln börjar om ni gör en digital cirkel, för att deltagarna ska känna sig välkomna. Kom också ihåg att tala om för deltagarna att det är ABF som arrangerar studiecirkeln. Om det är en organisation – exempelvis en fackklubb, PRO, politisk förening eller patientförening – som genomför cirkeln så talar du om att det är den organisationen i samarbete med ABF som är anordnare.

ABF är arbetarrörelsens studieförbund

Arbetarnas Bildningsförbund (ABF) är arbetarrörelsens studieförbund. Vi erbjuder studiecirkelar, kurser, föreläsningar samt kulturarrangemang i alla landets kommuner. ABF bildades för över 100 år sedan. Bakom grundandet stod Socialdemokraterna, LO och Kooperativa Förbundet. Med verksamhet i hela landet, 54 medlemsorganisationer, 63 samarbetsorganisationer och 700 000 deltagare årligen är ABF Sveriges ledande studieförbund.

Studiecirkeln en av tre verksamhetsformer

ABF har tre verksamhetsformer: studiecirkel, annan folkbildningsverksamhet och kulturprogram. I studiecirkeln deltar minst tre och högst tjugo deltagare, inklusive cirkelledaren. Cirkeln är på minst tre träffar med sammanlagt minst nio studietimmar (en studietimme = 45 minuter). I annan folkbildningsverksamhet är formerna friare och flexibla, här finns pröva-på-verksamhet, workshops, temakvällar, endags- och helgkurser. Kulturprogram framförs inför eller tillsammans med minst fem deltagare utöver studieförbundets ledare. Det kan vara föreläsningar, teaterföreställningar, konserter eller debatter. Ett kulturprogram ska pågå i minst 30 minuter och vara utformat så att det bidrar till att skapa delaktighet, upplevelse och eftertanke.

Läs mer om ABF och ABFs verksamhetsformer i foldern ”Med i ABF”.

Checklista för digitala träffar

- Anslut själv i god tid och uppmana deltagarna att ansluta minst 5 minuter före utsatt tid.
- Använd hörlurar med mikrofon, minst risk för teknikstörningsmoment är det om hörlurarna är anslutna via kontakt med datorn och inte trådlöst.
- Testa plattformens funktioner innan mötet, se till att ljud och bild fungerar.
- Se till att ta pauser ofta.
- Var tydlig med praktiska detaljer.
- Börja mötet på utsatt tid och håll sluttiden.
- Titta på deltagarna, in i kameran för att skapa känslan av ögonkontakt.
- Den som inte pratar får gärna stänga av sin mikrofon (mute).
- Om uppkopplingen inte räcker till, testa att stänga av sändningen av rörlig bild.
- Använd deltagarnas digitala kompetens som stöd till de deltagare som inte har samma kunskaper.

Så hanterar vi corona-pandemin. Tillsammans!

Just nu pågår en pandemi i världen. Viruset SARS-CoV-2 som orsakar sjukdomen COVID-19 och kallas corona, upptäcktes först i Kina har spridit sig till ett stort antal länder i världen. På bara ett par veckor har förutsättningar för liv, hälsa, umgänge, arbetsliv och mycket mer förändrats för miljontals människor runt i världen, så även i Sverige.

Dagligen, flera gånger om dagen, får vi nya rapporter om konsekvenserna av pandemins framfart. Regeringen har beslutat om restriktioner och folkhälsomyndigheten uppmanar den svenska befolkningen till handtvätt, isolering, att undvika resor och skydda riskgrupper. Arbetsplatser stängs, människor varslas, nya beteendemönster syns i butiker där hyllor med toalettpapper och pasta plötsligt gapar tomma.

Denna cirkel vänder sig till dig som tillsammans med andra vill lära dig mer om hur du kan tänka och leva tryggare i en krisartad tid. Cirkeln är planerad för fyra träffar, men det är ni deltagare i cirkeln som bestämmer om ni vill ses fler, eller kanske färre gånger. Hur ska ni då träffas i en tid som förordar social distans?

Det finns många sätt att hantera den rådande situationen, framförallt digitalt. Det finns många digitala mötesverktyg ni kan använda er av för att kunna genomföra cirkeln på distans. Gör det enkelt och använd ett verktyg som ni alla känner er bekanta och bekväma med. För det är cirkelns innehåll som är det viktiga, inte att lära sig ett nytt digitalt verktyg.

Vill ni trots allt ändå träffas fysiskt?

Använd då folkhälsomyndighetens mall för riskbedömningar vid möten och arrangemang. Tänk också till särskilt på hur ni ska göra för att undvika att utsätta de som befinner sig i riskgrupper för smitta. Det är inte bara själva mötet som kan innebära en risk, utan även transporten till och från en möteslokal.

Träff 1

Det fysiska

Hur ser er hemberedskap ut? Hur ser era dagar ut?

Inled gärna den första träffen med att låta alla deltagare presentera sig kort. Med hjälp av presentationen får deltagarna möjlighet att få en bild av de andra i cirkeln, samtidigt sänker det tröskeln för de framtida samtalen om alla redan har talat inför gruppen.

Efter presentationen kan det vara bra att ni tillsammans tar en runda om alla deltagares förväntningar på just denna cirkel. Det kan vara bra att skriva förväntningarna i ett gemensamt dokument. På så vis kan ni gå tillbaka senare och säkerställa att ni fokuserar på rätt saker allteftersom cirkeln pågår.

När ni har satt formerna för cirkeln är det dags att dyka in i dagens tema. Det fysiska, hur ser er hemberedskap ut och hur ser era dagar ut. Börja gärna med att be deltagarna att berätta hur de påverkas av pandemin, de ständiga rapporterna och uppmaningarna om social distans. Hur tänker de kring den situation vi är i idag, känner de oro?

Gå gärna igenom Folkhälsomyndighetens uppmaningar om social distansering, som handlar om att hålla ett rent fysiskt avstånd till andra människor. Syftet med den sociala distanseringen är att minska smittspridningen och därmed plana ut kurvan över smittade. En utplånad smittkurva ger vården större möjligheter att hinna ta hand om alla som insjuknar, och slippa göra prioriteringar mellan människor. Vi har alla ett ansvar för att minska smittspridningen och skydda riskgrupper, därför är det allas vårt ansvar att hålla social distans och ta folkhälsomyndighetens uppmaningar på allvar.

I den nu pågående pandemin fungerar matvarubutikernas leveranser fortfarande och vi riskerar i dagsläget inte någon livsmedelsbrist. Vi har tillgång till rent vatten från kranen, tak över huvudet, värme och el. Det betyder att våra mest grundläggande behov så som värme, vatten, mat, mediciner och information är tillgodosedda. Myndigheten för samhällsskydd och beredskap (MSB) anser att det inte finns någon anledning att hamstra förnödenheter, men att det alltid är en god idé att ha en viss hemberedskap för krissituationer.

Hemberedskap

När vi hör ordet hemberedskap är det lätt att tänka lager av torrvaror och konserver. Men det går att börja i en helt annan ände – hur vill ni leva och äta om det blir en kris? Genom att då och då handla hem lite mer av den mat som ni gillar att äta till vardags kan ett förråd successivt byggas upp. Fyll gärna på med grönsaker och frukt som är rika på fibrer och vitaminer. Tänk även på trivselfaktorn och skaffa choklad och godsaker, kex, kaffe och the. Bäst klarar vi oss i kris när vi håller ihop och alla mår bra. Fråga därför gärna era grannar som har svårt att ta sig till en butik ifall ni ska köpa med något åt dem när ni ändå är och handlar.

Förutom matvaror är det bra att ha lite handsprit, desinfektionsmedel och ett hushållsapotek hemma. Ett hushållsapotek bör innehålla de mediciner som du har fått ordinerat av läkare samt paracetamol (smärtlindrande och febernedsättande) och vätskeersättning. Även när det gäller apoteksvaror är grundregeln att handla lite åt gången och inte tömma hyllorna. Är ert eget hushållsapotek mer än välfyllt och ni har mediciner och desinfektionsmedel att dela med er av, kontakta närmaste sjukhus och hör om de har behov av något.

Vill ni bygga upp en hemberedskap, men inte hamstra balar med toapapper det första du gör – hur kan du göra då?

- Tänk långsiktigt och bygg upp ditt förråd över tid, hamstring är kortsiktigt och ökar risken att andra blir utan varor de faktiskt behöver nu.
- Håll koll på extraerbjudanden från mataffärer i närområdet och handla lite extra, av sådant som ändå går åt i hushållet när det finns till rabatterat pris, för att fylla på ditt förråd.
- Gå ihop med andra, till exempel deltagarna i denna cirkel eller tillsammans med grannar, för att göra större inköp över nätet tillsammans för att spara på frakten.
- Beställ hem matkassar, ibland går det att hitta bra erbjudanden för nya kunder.

Diskutera i grupp

- Hur påverkas ni av pandemin, de ständiga rapporterna från omvärlden och av att upprätthålla ett fysiskt avstånd till andra människor? Är ni oroade?
- Vad saknar ni när vardagen sätts på undantag? Hur ser era dagar ut? Ni som har barn som också är hemma, vad gör ni och hur pratar ni med barnen om det läge vi befinner oss i?
- Hur ser er hemberedskap ut? Vad kan vara bra att ha hemma för att klara av en karantän? Vad är bra krismat? Vilken är maten som ni inte klarar er utan och som sätter guldkant på krisen? Vilka är era bästa tips på hur vi kan bygga upp en hemberedskap utan att hamstra mängder med toalettpapper och tömma matvaru- och apotekshyllorna?

Läs och länktips

- Broschyren ”Om krisen eller kriget kommer”
- MSBs webbplats om säkerhet i hemmet – dinsakerhet.se
- ABFs prepping-sida – abf.se/prepping
- Lyssna på podden **Beredsam**
- Hemsidan **Preppa tillsammans om corona**

Träff 2

Det psykologiska

Frågor om nya rutiner, oro och konsekvenserna av isolering

Den här träffen handlar om hur vi mår och hur isolering och känslan av ensamhet under den pågående pandemi kan hanteras. Den berör också hur en kan jobba tillsammans, med vänner, familj eller grannar om krisen blir långvarig.

Inled träffen med att göra en tillbakablick till föregående träff. Är det någon i gruppen som vill återkoppla till något som sades då.

Människan är i grunden en social varelse

Vår förmåga att kommunicera och samarbeta har genom tiderna gett oss förutsättningar att hantera svåra utmaningar och kriser. I ett modernt samhälle klarar vi oss i teorin ensamma för att klara vår överlevnad. Men vi behöver varandra och socialt umgänge för att må bra och utvecklas. När vi nu befinner oss mitt i en pandemi är förutsättningarna för det sociala umgänget helt förändrade, och de kan till och med vara farliga i fysisk form för vissa.

På samma vis som människan är en social varelse är vi också vaxdjur. Som kollektiv har vi en tendens att skapa rutiner och vanor för vår vardag. Det märks i allt ifrån att vi gärna sätter oss på ungefär samma plats på bussen till vårt arbete, vi äter på ungefär samma tider varje dag och skapar oss därtill egna och unika rutiner för det mesta i vårt vardagsliv. Att vanor bryts, och att tider som passas förändras kan bidra till en ökad känsla av oro eller olust för vissa.

När vi känner oss ensamma kan känslor av oro lätt växa. Har vi inte någon att bolla våra tankar med kan en liten oro växa till något som nästan liknar skräck. Detta tillsammans med en mycket allvarlig situation, där coronapandemin faktiskt utgör ett reellt hot för vissa finns en risk att oron kan växa sig ohanterlig.

Diskutera i gruppen hur ni hanterar isolering och känslan av ensamhet nu under coronapandemin?

Ibland får vi höra att vi ska trycka bort oro och fokusera på det positiva. Men vad händer om vi istället accepterar känslan och försöker hantera den? Är ni väldigt oroade så testa att avsätta fem minuter per dag åt er oro, fokusera på den och släpp den sen. Var inte rädda för att ventilera känslor av oro i gruppen eller med familj, vänner och grannar. Sannolikt är ni inte ensamma om att oroas av den kris vi befinner oss i

För att hantera en situation, där vardagen vi är vana vid är satt på undantag och myndigheterna uppmanar till att hålla ett fysiskt avstånd till andra människor, blir det viktigt att upprätthålla rutiner. Rutiner för mat, sömn, träning, att ta del av dagsljus och upprätthålla kommunikationen med andra människor.

Håll er uppdaterade om coronapandemin men var uppmärksam på avsändaren till den information som ni tar del av och delar vidare. Sprid inte rykten. Blir ni oroade av de ständiga nyhetsinslagen, det aldrig sinande sociala medieflödet eller presskonferenserna - stäng av eller bestäm en tid på dygnet som ni tar till er nyheter. Reglera flödet i vardagen och försök balansera det mot fysisk aktivitet, en god bok eller leta spirande vårtecknen i naturen. Prata om vad ni känner med andra.

Gör det bästa av situationen

Det går att skapa gemenskap trots isolering. Ni kan ringa eller ha videomöten med släkt och vänner. Att applådera den hårt ansträngda sjukvårdspersonalen från balkongen eller att spela musik för grannar via fönster eller balkong kan bygga gemenskaper trots isolering. Ta kontakt med den lokala handlaren och ordna stödinsatser till de som behöver kan också ge en känsla av sammanhang. Om ni arbetar hemifrån och har möjlighet, bjud in arbetskamrater på en digital fikarast eller afterwork. Med dagens digitala teknik är möjligheter till social gemenskap oändliga, det är bara fantasin som sätter gränser, låt er inspireras av andra som hittat sätt att hålla kontakt.

En tid av karantän eller isolering kan vara en tid för att prova något nytt. Kanske är ni redan igång sedan i januari och förödlar grödor till kolonilotten eller köksträdgården. Om ni inte är det kan en karantän vara precis rätt tillfälle att dra igång en fönsterodling eller att förbereda en balkongodling, grodda bönor eller plantera vitlöken som börjat gro i skafferiet? Dels kan det vara tillfredsställande och rogivande att sätta frön eller ärtor i jorden och följa deras utveckling. Dels kan det vara en syssla som är rolig att göra tillsammans med barnen. Dessutom innebär det ett färskt näringstillskott i karantänstider. Det kanske också går att börja odla i pallkragar om det finns utrymme. Tillsammansodling är trevligt och lätt.

Meditation, yoga, mindfulness eller konst som terapi – det finns en mängd kreativa människor, företag och organisationer som erbjuder guidade aktiviteter under karantänen. Därtill erbjuder flera museer virtuell guidning genom sina utställningar och ett antal artister ger konserter över nätet. Tipsa också gärna vänner och grannar om du hittat något bra på nätet som bidrar till en mer meningsfull karantäntid.

”Barnrättsorganisationer och kvinnojourer varnar för att våld i hemmet kan öka i isoleringen – så om ni hör bråk och larm från en grannlägenhet, tveka inte att knacka på eller ringa 112.”

Diskutera i grupp

- Hur kan ni jobba tillsammans som vänner/grannar ifall krisen blir långvarig?
- Hur ser era dagliga rutiner ut? Följer ni ett schema för arbete och fritid, rörelse och vila?
- Hur skaffar ni information? Hur värderar ni olika avsändare? Hur hanterar ni sociala medier? Känner ni er oroade eller är leda och tristess ett större problem i dagsläget?

- Vilka aktiviteter har ni fått upp ögonen för i er isolering? Vilka är era smartaste odlingshacks?
- Oroar ni er för barn eller föräldrar på annat håll? Hur gör ni för att upprätthålla era sociala kontakter över distans?
- Hur kan ni trots isoleringen bygga gemenskaper i grannskapet? Har ni exempel på gemenskaper som fungerar trots social distansering?

Tips för en meningsfull karantän

- Gå en digital studiecirkel och lär dig något nytt, på ABFs webbutik finns flera spännande cirklar.
- Börja odla.
- Besök museer och konstutställningar, på nätet kan du lätt hitta museer som erbjuder digitala visningar under coronapandemin.
- Träna hemma, på nätet finns flera videor att följa.
- Ring, chatta eller ha videosamtal med släkt och vänner.
- Utveckla dina kreativa sidor och skapa något med händerna.
- Ta en promenad i skogen.
- Följ naturens förändring under våren och se nya fågelarter återvända efter vinter och grönskan spira.
- Bjud in släkt, vänner eller kollegor på digitala fika eller middag.
- Dela med dig av ditt liv under coronapandemin till framtiden genom Nordiska museets insamling av coronaminnen.
minnen.se/tema/corona

Träff 3

Inventering i närområdet

Hur bor ni och hur ser den gemensamma beredskapen ut i era områden?

Den tredje träffen syftar till att förstå betydelsen av sitt närsamhälle och grannar vid kriser, och hur man skaffar sig kunskap om vilka resurser som finns i närheten. Med koll och gemenskap lokalt kan människor hjälpa och stötta varandra vid kriser och katastrofer.

Inled träffen med att göra en tillbakablick till föregående träff. Är det någon i gruppen som vill återkoppla till något som sades då.

Börja där ni bor

Bra grannsamverkan är grundläggande för hanterandet av varje kris och är viktigare än toalettpapper. Med samarbete kan resurser fördelas i området, kunskaper spridas och problem lösas. I långvariga krissituationer krävs fler kompetenser. Alla kan vara med och göra skillnad, alla kan vara en resurs.

Att känna sina grannar betyder kunskap om det är någon som behöver extra stöd i vardagen eller om det finns någon som kan utgöra ett sådant stöd. Det blir ett sätt att inventera behov och tillgångar som finns i området. Det skapar trygghet att veta vem en kan vända sig till i en krissituation. I de allra flesta fall har människor både ett behov av stöd och resurser att bidra med.

”Preppa tillsammans handlar om att bygga upp Community Resilience, en social motståndskraft, och forma potentiella katastrofgemenskaper utan att först behöva vänta på en katastrof. Det handlar om att hellre möta en kris gemensamt och förberedda än ensamma och utan större beredskap. Som vi ser under det pågående virusutbrottet kan det innebära att handla hem mat åt den som inte kan göra det själv eller erbjuda emotionellt stöd åt den som behöver det. I förlängningen innebär ett mer förberett grannskap ett tryggare lokalsamhälle.”

Hyresgästföreningen ställer om hela sin organisation för att mobilisera lokala hjälpinsatser till riskgrupperna. På deras hemsida **godagrannar.nu** kan ni registrera er som volontärer och hjälpa till.

Ni kan prata ihop er med era grannar och skapa en lokal stödgrupp under det pågående virusutbrottet. Ni kan även höra av er till styrelsen i er Hyresgäst- eller bostadsrättsförening eller ert byalag med förslaget att nu bygga upp gemensamma krisförråd i era möteslokaler och stödstrukturer i era områden.

Diskutera i grupp

- Vem vill du vara i den här krisen? Vad kan du bidra med?
- Hur bor ni och hur ser den gemensamma beredskapen ut i era områden? Vilka hjälpinsatser pågår redan? Vad mer kan behöva organiseras?
- Vilka strukturer (möteslokaler, föreningar, grannskapsforum) finns på plats som ni kan använda er av?
- Fundera på vilka grannar/lokala organisationer/föreningar/nätverk som är aktiva i området. Går det att hitta sätt att samarbeta med dem i den rådande coronapandemin?
- Kan inköp av förnödenheter koordineras via hyresrätts- eller bostadsrättsföreningen eller via byalaget?
- Vad händer om folk inte kan betala sina hyror eller avgifter? Finns det något ni kan göra gemensamt?

Läs och länktips

- godagrannar.nu
- hyresgastforeningen.se

Träff 4

Tiden efter

Hur bygger vi vidare på de erfarenheterna efter att pandemin passerat?

Den fjärde träffen syftar till att ta lärdom av den tid som varit. Vad har vi för nya erfarenheter och kunskaper med oss som är viktiga för framtiden. Har någonting helt nytt och positivt utvecklats under perioden som vi bör ta med oss in i en vardag utan kris.

Inled träffen med att göra en tillbakablick till föregående träff. Är det någon i gruppen som vill återkoppla till något som sades då.

Något vi ser nu i coronapandemin, precis som under skogsbränderna sommaren 2018 eller flyktingkrisen 2015 och som vid varje kris, är att folk i allmänhet beter sig hyggligt och hänsynsfullt mot varandra. Går ärenden åt dem som sitter isolerade, ger bort toapappersrullar på torget, stödköper mat från kvarterslokalen eller organiserar sig i lokala hjälpgrupper.

De erfarenheterna vi gör nu – av omtänksamhet och ömsesidig hjälp liksom av att genomleva en omfattande kris, ovisshet och oro – har många av våra medmänniskor redan med sig. Människor som drivits på flykt undan väpnade konflikter eller klimatrelaterade naturkatastrofer. Kan vi lära oss av dem?

”En katastrof kan användas till att förändra samhället till det bättre. Det finns öppningar där, ett politiskt vakuum. Ett vakuum som det är viktigt att vi fyller med gemenskap och ömsesidig hjälp.”

Rebecca Solnit i ”A Paradise Built in Hell: The Extraordinary Communities That Arise in Disaster”

Lärdomar

Virus känner inga gränser, därför utfärdar WHO rekommendationer för åtgärder som ska gälla internationellt. Ändå ser vi att responsen på pandemin kan skilja sig väldigt mycket åt från ett land till ett annat.

Det kommer finnas en lång rad slutsatser att dra, frågor att ställa och krav att driva utifrån den pågående pandemin och hur vi som samhälle svarar mot den. Det kan gälla sådant som slopandet av karensavdraget, upprustningen av sjukvården (inte minst av intensivvårdsplatserna med tillgång till respiratorer) eller produktionen av läkemedel och skyddsutrustning inom landet.

En lärdom vi kan dra av coronapandemin är hur kort tid det tog för samhället att ställa om för att möta den.

Diskutera i grupp

- Hur tror ni coronapandemin kommer påverka oss, som personer och som samhälle?
- Hur kan vi bygga vidare på de erfarenheter som nu görs av ömsesidig hjälp och omtänksamhet?
- Hur tar vi vara på de lokala initiativen? Kan den allmänna mobileringen av civilsamhället som vi nu upplever bli det nya normala? Hur då?
- Vad händer om det också blir ett längre strömavbrott eller en brand under pågående kris?
- På vilket sätt kan vi omsätta erfarenheterna från pandemin i förberedelser för andra typer av händelser som extremväder?
- Hur ser läget och responsen ut i andra länder? Hur skulle det bli om vi inför samma regler här som där?
- Vilka lärdomar kan vi dra av krisen? Vilka frågor tycker ni det är viktigt att lyfta framöver?
- Vilka erfarenheter kan vi dra av den omfattande omställningen av samhället som gjorts i samband med coronapandemin? Inte minst: Kan den ses som en generalrepetition för den nödvändiga klimatomställning som måste göras?

Vad händer nu?

Nu när ni avslutar den här studiecirkeln, varför inte börja preppa tillsammans? Studiehandledning i att preppa tillsammans hittar ni på **abf.se/prepping**. Det finns en studiehandledning till de första elva avsnitten av podden Beredsam som går att använda som studiematerial. **Ladda ned den här.**



www.abf.se