



STUDIEHANDLEDNING

Boken om hemberedskap



GÖR EN ANNAN VÄRLD MÖJLIG

© ABFs förbundsexpedition 2017

Artikelnummer: ABF10324

Text: Herman Geijer

Illustration: LAJ Illustration AB

Studiehandledning till Boken om hemberedskap

Det här är en studiehandledning för dig som vill leda en studiecirkel utifrån boken. Studiehandledningen ska vara ett stöd till dig som cirkelledare, och innehåller praktiska tips för upplägget av cirkeln och saker du kan tänka på för att cirkeln ska bli givande för alla.

Förslag på upplägg av studiecirkeln:
4 x 2,5 timmar (3 studietimmar).

Hur arbetar ni i en studiecirkel?

En studiecirkel är ett demokratiskt, socialt och kreativt sätt att lära sig saker tillsammans. Det är en form av kollektiv självbildning där en grupp på minst tre personer träffas regelbundet, två till tre timmar per gång, och under guidning av en cirkelledare rör sig framåt i ämnet man studerar.

Den pedagogiska grundtanken i en studiecirkel är att alla delar med sig av sina kunskaper och att man lär sig tillsammans. Även om du som ledare har mer kunskap än andra är det viktigt att den pedagogiska utgångspunkten är ett gemensamt lärande. I stället för att matas med kunskap ska cirkeldeltagarna få möjlighet att själva tänka efter, ta ställning och lära sig av både dig och varandra.

Demokrati och delaktighet är två viktiga hörnstenar i en studiecirkel. Alla ska kunna påverka och känna sig delaktiga i arbetet. Därför är det viktigt att lägga ner tid på att gemensamt utforma upplägget för cirkeln, ta beslut tillsammans om innehållet och vad ni ska läsa till varje gång. Fokus bör ligga på diskussion och dialog. Försök undvika långa utläggningar och monologer.

Den ideala studiecirkeln ger alla deltagare lika stort utrymme och tar tillvara på alla deltagarnas erfarenheter. Den kombinerar kunskapssökande med dialog och roblemlösning, och låter olika perspektiv komma fram i diskussionen.

Vad ska jag tänka på innan studiecirkeln startar?

Gå igenom upplägget av cirkeln tillsammans med din kontakt på ABF. Det kan handla om praktiska saker såsom teknisk utrustning och lokaler, men det är också bra att stämma av deltagarsammansättningen. Känner deltagarna varandra eller kommer de från olika håll? Har de särskilda förkunskaper? Har de ungefär samma kunskapsnivå och erfarenheter, eller skiljer de sig mycket? Sådana kunskaper är bra att ha för dig som cirkelledare, så att du kan planera cirkeln på bästa sätt.

Det är också viktigt att du gör en studieplan. Det är ett arbetsdokument som ligger till grund för att ni ska nå målet med cirkeln. Oavsett om du använder studieplanen i den här studiehandledningen eller om du gör en egen, är det viktigt att du stämmer av den med deltagarna. Har de andra förslag på upplägg? Tycker de att det ser bra ut, men att det saknas något? Lyssna in deras önskemål och ändra i planen så att det känns bra för er alla. Du kan också stämma av planen med din kontakt på ABF. När ni har enats om en studieplan, lämnar du in en kopia till ABF.

Vad är viktigt i min roll som ledare?

Som cirkelledare fungerar du som guide och underlättare. Det är du som ska föra gruppens arbete framåt, förbereda träffarna och se till att diskussionsklimatet blir bra. Du får gärna dela med dig av dina kunskaper, men du är samtidigt en cirkeldeltagare snarare än en lärare, och bör inte fastna i en föreläsarroll.

En av dina viktigaste uppgifter är att skapa ett kreativt och generöst klimat där alla känner sig delaktiga, där dialogen är konstruktiv och där ingen tar över. Här är några tips som kan vara till hjälp:

- Gå en runda. Då får alla chansen att säga något. Glöm inte att börja rundan med olika personer, så att det inte alltid är samma deltagare som får börja.
- Börja gärna varje träff med att sammanfatta lite kort vad kapitlen handlar om.
- Om någon eller några i gruppen har en tendens att avbryta eller ta över, kan du använda en "talarboll" eller "talarpinne" som ger rätt att prata. Du kan också agera ordförande och fördela ordet.
- Om någon tar för stor plats, påpeka det gärna. Många som tar stor plats är inte själva medvetna om när de gör det.

- Om gruppen är stor, kan du dela in den i mindre grupper om två, tre eller fyra med återkoppling i storgrupp. Det gör att alla får utrymme att delta.
- Vissa måste tilldelas ordet för att säga något. Ställ gärna riktade frågor direkt till dem. Frågor som ”Är det här något du känner igen?” eller ”Nu vill jag höra vad du tänker” kan vara inbjudande för en person som sitter tyst. Om hen svarar kort eller undvikande, ställ gärna en följdfråga för att locka fram mer. Men tänk på att inte tvinga ur någon ett svar!
- En grupp utvecklas ju mer man träffas. För vissa tar det några gånger innan de känner att gruppen är så trygg att de är bekväma med att delta i samtalet.
- Om någon är missnöjd med hur gruppen fungerar, eller med ett beslut som gruppen har fattat, är det viktigt att du lyssnar på deltagaren. Även om du inte kan ändra på ett gemensamt beslut på grund av en persons åsikt, är kan du se till att personen känner sig sedd och lyssnad på.
- Om diskussionen kör fast, agera gärna ”joker” eller ”provokatör” och för in tankar och idéer som inte annars finns i gruppen. Var tydlig med att det är din uppgift, i synnerhet om du agerar provokatör. Om diskussionen svävar iväg på sidospår, försök styra tillbaka den till ämnet. Ställ gärna en uppföljningsfråga.
- För stödanteckningar så att du kan sammanfatta diskussionen kring varje fråga. Om du är särskilt ambitiös kan du kopiera upp anteckningarna till deltagarna efteråt.

Det här är praktiska tips, inte måsten. Om det är något som inte fungerar för dig eller gruppen får du förstås göra på det sätt som fungerar bättre för er.

Glöm inte det praktiska:

- Att fylla i närvarolistan vid varje cirkeltillfälle och lämna in den vid cirkelns slut.
- Att komma överens med deltagarna om kaffe och eventuellt kaffebröd.
- Att se till att lokalen är iordningställd när ni lämnar den.
- Att berätta för deltagarna att det är ABF som arrangerar cirkeln.

Vad är en studieplan?

När man planerar hur man ska lägga upp en studiecirkel gör man en studieplan. Det är ett arbetsdokument som lägger en bra grund för att man ska nå målet med cirkeln. Vare sig du gör du studieplanen själv eller använder den som finns i det här häftet så är det viktigt att du stämmer av den med deltagarna. Finns det alternativa upplägg? Andra önskemål? När gruppen enats om studieplanen och eventuella ändringar gjorts så lämnar du en kopia till ABF.

När du ger läsanvisningar till kommande cirkelträff, be också alla deltagare att skriva en fråga som har anknytning till området ni ska prata om nästa gång eller något som är värt att diskutera. Här följer några tips på hur cirkelträffarna kan läggas upp med frågor och liknande.

Träff 1

På den första träffen är det extra viktigt att ta tid åt att alla ska få prata och känna sig delaktiga. Det underlättar för senare träffar om alla fått prata ordentligt i början. Välkomna alla och presentera dig själv. Berätta om idén med studiecirkel, att ni lär er tillsammans och att det är viktigt att alla deltar. Berätta om temat för den här studiecirkeln, din roll som cirkelledare och varför du vill leda just den här studiecirkeln. Prata också lite kort om vad ABF är och varför ABF finns.

Gå igenom studieplanen och låt deltagarna komma med förslag. Det är viktigt att alla är med i samtalet, så att alla är överens om upplägget och målet för cirkeln. Kom även överens om några ”regler” för diskussionerna, hur ni ska bemöta varandra och arbeta tillsammans så att cirkeln blir så givande och konstruktiv som möjligt.

Gå igenom praktiska saker som tider, fikaschema, kontaktuppgifter, gemensamma mail- och telefonlistor, hur man kommer in och ut ur lokalen och så vidare. Det kan också vara idé att göra en facebook-grupp som heter till exempel: Hemberedskap i [orten ni bor på]

Låt deltagarna intervjua varandra två och två i ca fem minuter och därefter presentera varandra för resten av gruppen. Några saker som kan vara intressanta att ta reda på intervjuerna är namn, bostadsort, sysselsättning, något fritidsintresse, varför ni vill lära er mer om hemberedskap, och inte minst vilka förväntningar de har på studiecirkeln. Anteckna gärna, för här kan det finnas uppslag till samtalsämnen under cirkelns gång.

Gå igenom utrymningsplanen för lokalen inklusive uppsamlingsplats och ge i uppgift till deltagarna att kolla på utrymningsvägar och var brandsläckare finns under första fikarasten.

Det kan vara kul att göra övningar där deltagarna antingen kan placera sig på en linje om hur förberedda de på någon typ av kris. Eller att de får säga varsin siffra mellan ett och fem om hur förberedda de känner sig och upprepar detta sista gången. Har ni kommit framåt?

Förslag på diskussionsfrågor för de olika delarna:

Att vara förberedd, Hemberedskap och Krishanteringens grunder

- Gör en egen risk- och sårbarhetsanalys för ditt hem.
- Hur skulle du klara ett längre elavbrott idag?
- Känner du dina grannar? Hur kan du göra för att skapa bättre grannstämning?
- Hur kan sårbarheten minskas och säkerheten i bostaden, bostadsområdet, närområdet och övriga delar av kommunen förbättras?
- Blir du förvånad kring hur Sveriges krisberedskap är uppbyggd? Hur skulle en annan typ av krisberedskap kunna se ut?
- Har du erfarenhet av någon kris som inneburit problem med till exempel mat, vatten, värme eller något annat?

Kris hur får vi information

- Vilka källor litar du på?
- Bör vi alls lita på sociala media under en katastrofsituation? Se till exempel situationen efter 7 april i Stockholm.
- Har du delat något som inte visat sig stämna?
- Var hittar du myndighetsgemensam, kvalitetssäkrad information vid kriser?
- Har du möjlighet att lyssna på radio även under ett elavbrott?
- Vad vet du om varningssignalen ”Viktigt meddelande till allmänheten”? Vad brukar du tänka på när du hör den?

Träff 2

Börja med att ta en runda kring hur de upplevde den förra träffen och prata lite om de tankar som uppkommit. Är det någon som börjat se över sina egna förberedelser?

Förslag på diskussionsfrågor:

Hur kroppen reagerar vid kriser

- Har du erfarenhet av hur du själv eller andra reagerat i en kris-situation? Vad hände?
- Vad vet du om hur mat- och vätskebrist kan påverka dig? Har du någon självupplevd erfarenhet av det?
- Hur kan du testa hur det är att vara utan något av de fem grund-behoven?

Om lamporna inte fungerar

- Vad är det som gör en brand farlig?
- Hur många brandvarnare finns i ditt hem? Vet du om den är aktiv?
- Vilken annan brandsläckningsutrustning har du hemma (brandfilt, brandsläckare)
- Vilken reservbelysning passar dig bäst?
- Hur kan du ordna för en bra brandsäkerhet i ditt hem?
- Hur skulle du lämpligast ta dig ut från din bostad vid en brand i hemmet? Finns det alternativa utgångar om det skulle brinna där du tänkt ta dig ut?
- Vet du när du bör utrymma bostaden och när du bör stanna kvar (moderna lägenheter är byggda som brandceller – vad innebär det?)

Träff 3

Förslag på diskussionsfrågor:

När det blir kallt hemma

- Hur värms din bostad upp?
- På vilket sätt kan du värma upp ditt hem om du saknar kaminer?
- Har du varit med om en ”kall” situation? Hur reagerade du på det?

Mat och matlagning

- Hur mycket mat har du hemma just nu? Hur länge tror du att ditt hushåll klarar sig?
- Tänk dig in i en situation med ett elavbrott som enligt kommunen kan pågå minst tre dagar, förmodligen längre. Du har mat både i kylan och i frysen. Vad i kylskåpet skulle du börja äta först?
- Om det är säsong, testa att tillaga maskrosor! Var det gott?
- Har du tips på andra enkla maträtter?
- Vad är skillnaden på bästföredatum, utgången datum och när mat inte bör ätas?

Vatten – vårt viktigaste livsmedel

- Har du varit med om att dricksvattnet saknats eller varit otjänligt att använda utan rening?
- Hur har du det med beredskapen för ett avbrott i dricksvattenförsörjningen?
- Hur skulle du göra vid ett avbrott i dricksvattenförsörjningen?

Träff 4

På sista träffen kan ni också gå igenom om ni vill fortsätta cirkeln och kanske läsa något annat material, eller göra något studiebesök eller liknande. Gör gärna en muntlig och en skriftlig utvärdering där deltagarna kan diskutera vad som varit bra och vad som kan utvecklas. Om du gjorde en självskattning på första träffen där deltagarna skattade sin beredskap på en skala mellan ett och fem kan det vara bra att ta upp det igen och kolla om någon förbättra. Applådera gärna framsteg för att lyfta deltagarna.

Förslag på diskussionsfrågor:

Personlig hygien och egenvård

- Hur tänker du kring din egen förbandslåda?
- Vad har du hemma och vad kan du tänka dig behövs? Tycker du att något saknas i listan?
- Kan du HLR eller vet hur du kan få utbildning i det?

Transporter

- Hur tar du dig till och från jobbet? Vilka är de rimligaste alternativen?
- Vilka andra problem med transporter skulle ett större elavbrott få för dig?
- Vet du var ditt närmaste skyddsrum finns? Kolla på till exempel: www.hittaskyddsrums.se

Utrustning och kläder

- Tänk igenom vilken utrustning du har behov av hemma.
- Vilka saker från listan har du hemma?
- Har du en krislåda? Är det något som saknas på listan som du tycker är viktigt för ditt hushåll?
- Om du skulle ha 1000 kronor att använda för att förbättra din hemberedskap, vad skulle du köpa då?

Boken om hemberedskap

Boken om hemberedskap är en omarbetad version av Civilförsvarsförbundets tidigare bok *Överlev hemma*. Boken ger tips om hur var och en kan vara bättre förberedd hemma inför olika typer av kriser som t ex elavbrott. Tipsen är enkla att ta till sig och fungerar väl att reflekteras över såväl i grupp som enskilt. Läs mer hur du startar en studiecirkel på abf.se.

Gå en cirkel hos ABF och lär dig tillsammans med andra!



Civilförsvarsförbundet
www.civil.se