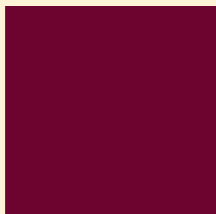


Studiecirkel

Tillsammans i kris och krig – beredskap för föreningar



Innehåll

INLEDNING	3
Utgångspunkter för materialet	4
Nya berättelser om kriser	5
Att tänka på när ni träffas.....	7
Studiecirkeln upplägg	9
Utvärdering under sista träffen.....	11
TRÄFF 1: VAD KAN HÄNDA OCH VAD GÖR NI DÅ?	12
TRÄFF 2 : DET SVENSKA TOTALFÖRSVARET OCH NATO	16
TRÄFF 3: LARM OCH SKYDD - TILLSAMMANS	20
TRÄFF 4: HEMBEREDSKAP OCH SAMBEREDSKAP	22
TRÄFF 5: ATT STÅ EMOT – I BÅDE KROPP OCH TANKE	25
Avslutning.....	26
NAMN- OCH SAMARBETSÖVNINGAR	27
Namnövningar	28
Samarbetsövningar.....	29

Inledning

Kanske tänker ni er att det ska gå till som på film. Plötsligt utan förvarning dyker en enorm kris upp, ni har bara någon timme på er att samla de nära och kära för att avgöra om ni ska stanna eller fly. Snabbt förvandlas era i vanliga fall snälla grannar till en hord som plundrar butiker och snart riskerar att göra detsamma med era bostäder.

Som tur var stämmer den bilden inte överens med verkligheten. När kriser och krig uppstår blir de flesta mer generösa och hjälper varandra på olika sätt vilket vi sett till exempel under pandemin eller i Ukraina. Forskning från tidigare kriser visar att de som har bra kontakt med sina grannar och andra i sitt närområde klarar av kriser bättre än de som inte har det. Ett medlemskap i en förening är en trygghet vid kris eller krig.

Därför handlar denna studiecirkel mycket om att lära känna och lära sig samarbeta ännu bättre ihop med människor som är med i din förening. Idag anses samarbete vara viktigt men Sverige är ett väldigt individualistiskt land där välfärdsstaten ser till att vi inte är beroende av föreningar, grannar och släktingar på samma sätt som i många andra länder. Välfärdsstaten är dock till stor del uppbyggd utifrån att staten tagit över ett skyddsnät som byggdes upp av föreningar så som försäkring vid sjukdom och arbetslöshet.

Tillsammans ska ni ge er ut på en resa genom den nya versionen av Om krisen eller kriget kommer, som kom hösten 2024. Vi kommer att gå igenom alla delarna i broschyren men utifrån vad er förening idag gör och skulle kunna göra för att stärka er gemensamma beredskap

Välkommen till en resa där studiecirkeln bara är början.

Utgångspunkter för materialet

Studieförbundens studiecirklar har i över 100 år visat sig vara fantastiska. Hundratusentals människor i Sverige går varje år en studiecirkel och studieförbunden har ett enormt kontaktnät med både lokala, regionala och nationella organisationer. Sedan år 2025 klassas studiecirkeln som ett immateriellt kulturarv. Studiecirkeln är ett demokratiskt sätt att lära av varandra utan att det finns någon hierarki med lärare och elever.

Problemet är dock ofta att när studiecirkeln är slut så fortsätter inte personerna att träffas. Fokus ligger därför inte bara på att lära sig något nytt utan främst på att bli bättre på att samarbeta med människor i er förening för att på så sätt stärka er beredskap tillsammans. Målet är att ni med hjälp av cirkeln ska börja skriva er förenings beredskapsplan.

Vi kan inte vänta på att läget ska bli ännu värre innan vi lär känna dem i vårt närområde och utvecklar vårt samarbete. Men vi behöver även lära oss hur dagens svenska krisberedskapssystem och totalförsvaret fungerar så att vi kan stärka tilltron till samhället och demokratin samtidigt som det blir tydligare vilken roll er förening ska ta. Alla har inte möjlighet att klara av kris eller krig, men tillsammans kan vi klara av det mesta.



Nya berättelser om kriser

I tider av oro, kriser och snabba förändringar blir det allt viktigare att vi som föreningar och medmänniskor är rustade – inte bara praktiskt, utan också socialt och mentalt. Föreningslivet spelar en avgörande roll i att stärka lokalsamhället, bygga gemenskap och sprida kunskap. Därför är det också naturligt att föreningar engagerar sig i frågor om beredskap och trygghet.

Studiecirkeln Tillsammans i kris och krig utgår från broschyren Om krisen eller kriget kommer från Myndigheten för samhällsskydd och beredskap (MSB), men riktar sig särskilt till ideella föreningar. Under fem träffar utforskar ni tillsammans hur en kris eller ett krig kan påverka samhället, vad som krävs av oss som individer och vad föreningar kan bidra med för att skapa stabilitet, trygghet och sammanhållning – även i svåra tider.

Genom samtal, reflektion och enkla övningar får ni en djupare förståelse för er förenings roll i samhällets beredskap. Målet är inte att ni ska bli experter, utan att väcka tankar och inspirera till handling – tillsammans.

Många människor känner en saknad efter ett läge mellan den offentliga beredskapen och en veckas hemberedskap. Det är detta tomrum som denna studiecirkel vill börja fylla. När ni tillsammans i er förening hittar lösningar på sårbarheter blir tomrummet mindre och mindre. Tillsammans kan ni bygga upp en känsla av att ni behövs och tillsammans kan hjälpa till vid kriser.

Det är också viktigt att det inte känns för stort. Genom att ta små steg kan ni bli stärkta och orka ta fler steg. Det är bättre att ni börjar odla chili i fönstret än att ni har ångest över att ni inte är självförsörjande på grönsaker. När ni gör det som ni tycker är roligt så orkar ni också hålla på med detta i längden.

Att tänka på när ni träffas

Eftersom en väldigt viktig del av denna studiecirkel handlar om att lära känna varandra och bli ännu bättre på att samarbeta inleds varje träff med en incheckning och avslutas med en utcheckning. På incheckningen går ni en runda där alla får säga sitt namn, hur de mår och vad de bär med sig in i träffen. Det kan vara stort som smått, men viktigt att påpeka att ingen ska behöva känna sig tvungen att vara mer personlig än den känner sig bekväm med.

På utcheckningen går ni en runda i gruppen där alla igen säger sitt namn (om ni inte redan kan varandras namn) men denna gång säger något om hur de upplevde träffen. Som cirkelledare kan ni använda in- och utcheckningarna till att stämna av vart gruppen befinner sig, vad de tycker är roligt (vill ha mer av) samt vad de inte gillar eller behöver mer tid för att förstå.

En trevlig sak kan vara att cirkelledaren bakar (eller köper in) något fikabröd till första gången och att ni sen turas om att ta med fikabröd till de andra träffarna. Ta inte bort fikapausen även om det känns som att ni inte kommer att hinna med allt som är tänkt till de olika träffarna.

Det är viktigt med pauser för att hinna landa i det som ni har upplevt ihop samt att få ladda batterierna inför den andra halvan av träffen. Korta hellre ned på några av övningarna eller diskussionerna om ni inte hinner med allt. Om det är någonting som gruppen vill ha mer tid till kan du

såga att ni parkerar den frågan och återkommer till den vid en annan träff. Det är då viktigt att du skriver upp det och faktiskt återkommer till den så att inte någon blir besviken.

Det kommer att vara diskussionsfrågor under träffarna. Cirkelledaren får själv välja vilka som känns mest relevanta att diskutera. Om ni är en stor grupp kan du dela gruppen i två delar så att alla kommer till tals. Försök se till att det inte bara blir några få som pratar större delen av tiden. Tanken är att du deltar i diskussionerna men att du även fördelar ordet om det är många som vill prata samtidigt samt på ett trevligt sätt avbryter om det är någon som vill prata så länge att inte alla hinner säga något.

Om det är flera i gruppen som har samma modersmål kan du uppmuntra dom att hjälpa varandra att förklara det ni ska göra på sitt hemspråk så att alla kan delta. Bjud gärna in till diskussioner om hur Sverige skiljer sig från deras hemländer på dessa punkter utan att fastna i vad som är bättre eller sämre.

Det är bra om det kommer upp olika åsikter men se till att de förmedlas på ett respektfullt sätt. Ni behöver inte tycka lika men ni behöver respektera varandras åsikter så länge de inte kränker oss eller det sätt som ni valt att leva våra liv.



Studiecirkelns upplägg

Materialet omfattar fem träffar. För varje träff finns läshänvisningar till broschyren, diskussionsfrågor och övningar. Dessutom finns tips på namn- och samarbetsövningar. Studiecirkeln kan genomföras fysiskt på en plats eller på distans med digitala verktyg. Tillsammans i gruppen väljer ni hur många gånger ni vill ses och vilka frågor ni vill diskutera.

Använd denna handledning som ett stöd. Antingen följer ni den i sin helhet eller plockar de delar som känns mest aktuella för er förening. För att en studiecirkel ska räknas i formell mening (det vill säga kunna rapporteras till studieförbundet och beviljas statsbidrag) måste ni ses minst tre gånger, men det finns inget som hindrar att träffas fler gånger. Tanken är att varje träff ska vara en och en halv till två timmar med en paus i mitten på en kvart, tjugo minuter. Ni kan få vara i studieförbundets lokaler när ni har studiecirkeln. Men det går även bra att vara i en föreningslokal.

Att arrangera en studiecirkel är inte svårt och för att göra det ännu enklare finns här några praktiska saker att komma ihåg vid varje träff:

- Ta kontakt med ert lokala studieförbund och presentera vad ni vill göra.
- Fyll i närvarolistan vid varje träff och lämna in den vid cirkelns slut till studieförbundet som ni har kontakt med.
- Kom överens tillsammans om kaffe/fika.
- Se till att lokalen är i ordning när ni lämnar den.
- Berätta för deltagarna att cirkeln arrangeras i samarbete med ett studieförbund.

Utvärdering under sista träffen

Sista träffen är det bra att ha en utvärdering av studiecirkeln. Välj om utvärderingen ska ske muntligt eller skriftligt. Det tar ofta längre tid att göra den muntligt och vissa känner sig mer bekväma att svara ärligt om de kan lämna in skriftligt och anonymt.

När ni har gjort utvärderingen är det bra att diskutera vilket som blir era nästa steg för att arbeta vidare med beredskap? Förhoppningsvis har ni redan under studiecirkeln börjat skriva på er förenings beredskapsplan.

Förslag på frågor till utvärderingen:

- Hur upplevde du de olika träffarna?
- Vad har varit bra med studiecirkeln?
- Vad kunde ha varit bättre?
- Har nivån varit lagom?
- Hur har stämningen varit i gruppen?
- Hur har cirkelledaren fungerat?
- Har du använt dig av saker du lärt dig på studiecirkeln utanför studiecirkeln?
- Har studiecirkeln gjort dig mer lugn eller mer orolig?
- Har du förändrat din syn på din förenings roll i Sveriges krisberedskap?
- Vad tyckte du om samarbetsövningarna?
- Skulle du rekommendera andra att gå den här studiecirkeln?

Träff 1: Vad kan hända och vad gör ni då?

TEMA

Lära känna varandra bättre, Introduktion till hotbilder och ansvar.

MATERIAL

Namn- och samarbetsövningar sida 20-24.

Sammanfattning av ansvarsprincipen, närhetsprincipen och likhetsprincipen i texten nedan.

Sidorna 3-6, 24,26 och 27 i broschyren Om krisen eller kriget kommer

Temat för den första träffen är först och främst att lära känna varandra bättre. För att göra det kommer ni att göra några namnövningar samt några samarbetsövningar. Om alla i gruppen redan känner varandra så kan ni hoppa över namnövningarna men gör ändå några samarbetsövningar då alla föreningar mår bra av att kunna samarbeta bättre. Men börja med att checka in. Alla i gruppen får säga sitt namn och hur de mår. Sen är det dags för namn- och samarbetsövningar. Det finns många att välja på så välj ut några som du tror passar i gruppen och tar lagom lång tid. Börja med namnövningarna så att ni börjar kunna varandras namn. Det är viktigt att ni hinner med annat också så att de som inte valt cirkeln på grund av detta känner sig besvikna.

Tanken är att ni ska kunna göra några namn- och samarbetsövningar även de andra gångerna. Ni ska inte hinna med alla övningarna utan det är du som cirkelledare som får känna av vad som passar i just denna grupp. Lägg ungefär halva träffen på introduktion, namn- och samarbetsövningar. Efter det är det bra att ta en fikapaus.

Efter pausen läser ni igenom texten om de tre principerna som styr Sverige vid kris samt sidorna 3-6, 24,26 och 27 i broschyren och diskuterar dessa. Om det är en stor grupp kan du dela gruppen i två delar så att alla kommer till tals. Försök se till att det inte bara blir några få som pratar större delen av tiden.



SVERIGE STYRS AV TRE PRINCIPER VID KRIS

Ansvarsprincipen

Detta innebär att den del av offentlig sektor som i vanliga fall har hand om en verksamhet även har det vid kris.

Myndigheten för samhällsskydd och beredskap (MSB) tar alltså inte över sjukhus eller äldreomsorg vid en kris utan de sköts av regionen och kommunen som vanligt även om de kan få stöd av myndigheter.

Närhetsprincipen

En kris ska lösas så lokalt som möjligt. Det finns tre nivåer.

Lokalt: Kommunen löser krisen själv

Regionalt: Länsstyrelsen får hjälpa till med samordning för att lösa krisen då kommunen inte klarar av det.

Nationellt: Regeringen och myndigheter hjälper till att lösa kriser som är för stora och svåra för att lösa regionalt.

Om det till exempel börjar brinna någonstans kommer den kommunala räddningstjänsten och försöker släcka elden.

Om dom inte lyckas med det ser Länsstyrelsen till att de får hjälp av närliggande kommunala räddningstjänster.

Om elden fortfarande inte går att släcka kan MSB skicka brandmän och brandbilar från andra delar av landet för att hjälpa till. I värsta fall som under skogsbränderna 2018 kan MSB även kalla in brandmän från andra länder inom EU.

Likhetsprincipen

Samhället ska så långt som möjligt fungera så likt som vanligt som möjligt under en kris. Detta är en stor anledningen till att vi inte hade look downs (där hela samhället stängdes ned och alla fick vara hemma) under pandemin som många andra länderna i världen hade i omgångar.

DISKUSSIONSFRÅGOR

Spontana tankar som principerna väckte?

Vad betyder begreppet "beredskap" – hur hänger det ihop med vår förening?

Vilken roll tycker du att civilsamhället bör ha vid kriser?

Hur skulle vår förening påverkas av en allvarlig samhällsstörning?

Vad kan vi bidra med – och hur skapar vi trygghet gemensamt?

Vill vi ta en roll?

ÖVNING

Kartlägg vilka resurser föreningen har – t.ex. lokaler, utrustning, nätverk, kompetens.

Kom överens om en person som för anteckningar så att dessa blir en del av er förenings beredskapsplan.

Gå igenom Swotanalysen, Bilaga 1 i Handledningen för beredskapsplan och fyll i.

Träff 2 : Det svenska totalförsvaret och Nato

TEMA

Hur är totalförsvaret och Nato uppbyggt, vilken roll vår förening skulle kunna ha i det civila försvaret?

MATERIAL

Broschyren sid 7-9

Bifogade rutor om de svenska beredskapssektorerna samt Nato.

Inled även denna träff med incheckning följt av någon namnlek för att komma ihåg varandras namn om inte alla redan känner varandra.

Sveriges beredskapsmyndigheter är indelat i 12 stycken beredskapssektorer. Varje beredskapssektor har en sektorsansvarig myndighet (den gulmarkerade) som även representerar Sverige i dessa frågor i EU och Nato.

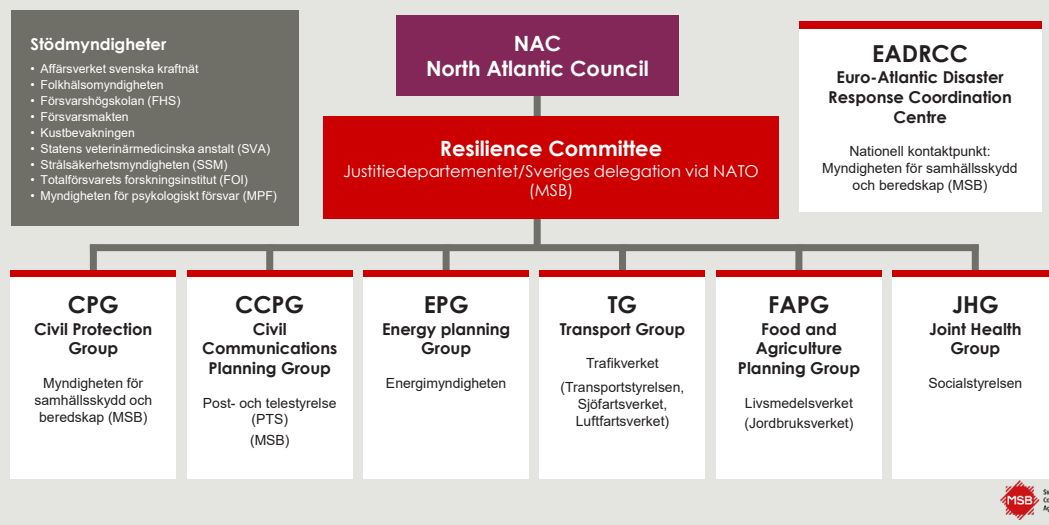
EKONOMISK SÄKERHET Försäkringskassan Arbetsförmedlingen Pensionsmyndigheten Riksgälden Skatteverket Statens servicecenter	ELEKTRONISK KOMMUNIKATION & POST Post- och telestyrelsen MSB Svenska kraftnät Trafikverket	ENERGIFÖRSÖRJNING Energimyndigheten Energimarknadsinspektionen Strålsäkerhetsmyndigheten
FINANSIELLA TJÄNSTER Finansinspektionen Riksgälden Riksbanken	FÖRSÖRJNING AV GRUNDDATA Skatteverket Bolagsverket Lantmäteriet Myndigheten för digital förvaltning	HÄLSA, VÅRD OCH OMSORG Socialstyrelsen E-hälsomyndigheten Folkhälsomyndigheten Läkemedelsverket
INDUSTRI, BYGGANDE OCH HANDEL Tillväxtverket Boverket Sveriges geologiska undersökning	LIVSMEDELSFÖRSÖRJNING OCH DRICKSVATTEN Livsmedelsverket Jordbruksverket Länsstyrelserna Naturvårdsverket Statens veterinärmedicinska anstalt	ORDNING OCH SÄKERHET Polismyndigheten Kriminalvården Kustbevakningen Säkerhetspolisen Tullverket Åklagarmyndigheten Domstolsverket
RÄDDNINGSTJÄNSTSKYDD AV CIVILBEFOLKNINGEN MSB Kustbevakningen Länsstyrelserna Polismyndigheten Sjöfartsverket SMHI Strålsäkerhetsmyndigheten	TRANSPORTER Trafikverket Luftfartsverket Sjöfartsverket Transportstyrelsen	UTRIKESHANDEL Kommerskollegium Tullverket

Figur 1. Myndigheter efter ansvarsområde i civil beredskap

Beredskapssektorerna bygger på de sju civila förmågekraven som Nato har på sina medlemmar.

- Säkerställa politiskt beslutsfattande och centrala ledningsfunktioner. (Nato styrs av politiker, inte av militärer och detta förmågekrav har ingen egen ruta i bilden nedanför).
- Skydd av civilbefolkningen
- Elektronisk kommunikation
- Energiförsörjning
- Transport
- Livsmedelsförsörjning
- Vård, hälsa och omsorg

Sveriges representation i Natos civila struktur



Figur 2. Sveriges representation i Natos civila struktur

Vid höjd beredskap kan andra lagar användas vid sidan av dem som gäller i fredstid. Staten kan ta över privat egendom som är viktig för totalförsvaret. Det kan exempelvis handla om byggnader, transporter och maskiner. Även ransonering av viktiga varor såsom livsmedel kan införas.

DISKUSSIONSFRÅGOR

Vilka av dessa områden arbetar vår förening med redan idag?

På vilket sätt?

Vilka av dessa frågor skulle vår förening kunna arbeta med vid krig?

På vilket sätt?

Vad tror du att skillnaderna kommer att bli mellan det totalförsvaret som vi hade under det kalla kriget och det som byggs upp idag?

Är det några i gruppen som är krigsplacerade?

Hur kan vår förening anpassa sig till att vissa av våra medlemmar kommer att ha andra åtaganden vid krig?

Reflektera över om föreningen har uppdrag som skulle bli svåra att klara av vid krig?

ÖVNING

Kartlägg vilka resurser föreningen skulle behöva för att kunna arbeta med de frågorna som ni kom fram till att ni skulle kunna arbeta med vid krig – t.ex. lokaler, utrustning, nätverk, kompetens.

Kom överens om en person som för anteckningar så att dessa blir en del av er förenings beredskapsplan.

Gå igenom Grunddata, Bilaga 2 i Handledningen för beredskapsplan och fyll i.

Träff 3: Larm och skydd - tillsammans

TEMA

Vilka larm finns det, hur skyddar vi oss vid anfall

MATERIAL

Broschyren sid 10-13 och 19-21

Denna träff handlar om vad vi kan göra både enskilt och tillsammans om Sverige skulle bli anfallet. Hur kan vår förening vara en resurs för att nå ut till alla i vår närhet så att det får informationen även om de bor där inte larmen hörs?”



DISKUSSIONSFRÅGOR

Vart skulle vi ta vägen om vi var tvungna att lämna våra hem?

Kan vår föreningslokal användas på något sätt i händelse av kris?

Vart finns närmaste skyddsrum?

Finns det platser i vår kommun där inte beredskapslarmen hörs?

Hur skulle vi i så fall kunna hjälpa till så att även dessa blir informerade?

Övrigt?

ÖVNING

Dela erfarenheter av tidigare strömavbrott eller kriser – vad lärde vi oss?

Vilken roll spelade vår förening vid dessa kriser?

Hur skulle den kunna ta en ännu mer aktiv roll vid nästa kris?

Kom överens om en person som för anteckningar så att dessa blir en del av er förenings beredskapsplan.

Gå igenom Bilaga 3, Kontaktlista i Handledningen för beredskapsplan och fyll i.

Träff 4: Hemberedskap och samberedskap

TEMA

Titta på checklistorna i broschyren. Diskutera tillsammansskapet, nödväska, testa tändstål.

MATERIAL

Broschyren sid 15-18 och 28-29



Denna träff handlar om vår hemberedskap och skillnaden mellan prepping och samberedskap. Börja med att titta på checklistor från broschyren av vad ni bör ha hemma, vad hade ni hemma redan? Finns det något som ni enkelt kan skaffa eller dela med någon? Saknade ni något i listorna?

Så här står det om civilsamhället i Totalförsvarsbeslutet som ska gälla år 2025-2030.

“Civilsamhället omfattar cirka 160 000 ideella föreningar och kan bistå det offentliga i att hantera olika typer av kriser, både på lokal och nationell nivå. Det civila samhällets organisationer kan bl.a. mobilisera resurser och volontärer, samt sprida information och kunskap. Civilsamhällets organisationer bidrar till försvarsviljan genom att främja dialog och samverkan mellan olika aktörer, vilket kan bidra till ökat förtroende och tillit i samhället. En styrka hos civilsamhället är även att organisationerna ofta identifierar behov och börjar kraftsamla tidigt när samhället står inför stora utmaningar. De har en förmåga att anpassa sin verksamhet snabbt och ställa om utifrån vad situationen kräver. Regeringen anser att det är viktigt att det finns förutsättningar för det civila samhällets organisationer att bidra till totalförsvaret.”

(Totalförsvaret 2025-2030 sid 144)

DISKUSSIONSFRÅGOR

Hur kan vi stötta medlemmarna att tänka på sin egen hemberedskap?

Finns det något vi kan göra tillsammans för att öka motståndskraften – t.ex. gemensamma inköp, utbildning eller informationsinsatser?

Skillnaden mellan prepping och samberedskap (alltså att vi är många som tillsammans förbereder oss för kriser)?

Vad har vi för beredskap för olika kriser?

Vilken beredskap bör individer ha för olika kriser?

Hur kan vi tillsammans hjälpas åt i vår förening för att bättre klara av kriser?

Hur kan vi utifrån det som står om civilsamhället i Totalförsvarsbeslutet utveckla vårt beredskapsarbete?

Vad blir vårt nästa steg för att höja vår hemberedskap och samberedskap?

ÖVNING

Testa på att tända eld med tändstål. För att det ska fungera krävs någonting att tända som lätt fattar eld till exempel näver, sågspån eller tamponger.

Skriv in i er beredskapsplan vad ni redan har samt vad ni skulle kunna dela på till exempel vevradio.

Gå igenom Bilaga 4 Frivilligresurser och Bilaga 5 Kontaktlista samverkansparter i Handledningen för beredskapsplan och fyll i.

Övning inför nästa träff

Testa på att lek strömavbrott hemma. Hur länge klarade ni er? Vad upptäckte ni när ni inte använde elen? Vad kan ni förändra för att klara er bättre? Skriv ned vad ni kom fram till och ta med anteckningarna till nästa träff.

Träff 5: Att stå emot – i både kropp och tanke

TEMA

Psykologiskt försvar, beredskapsplanen och hur vi går vidare efter cirkeln.

MATERIAL

Broschyren sid 22-23, 30-31

Men börja med att diskutera hur det gick att leka strömavbrott hemma? Hur länge klarade du/ni er? Vad upptäckte ni när ni inte använde elen? Vad kan ni förändra för att klara er bättre? Har vår föreningslokal någon back up generator om strömmen går?

DISKUSSIONSFRÅGOR

Hur behåller vi gemenskap och motivation under kriser och krig?

Hur stärker vi varandra mot rykten, rädsla och polarisering?

Hur skapar vi framtidstro även i svåra tider?

Hur säkerställer vi att våra medlemmar får korrekt information vid kris?

Hur känner vi igen desinformation? Hur sprids den?

Vad kan vi göra som förening för att vara en trygg, stabil röst i lokalsamhället?

ÖVNING

Titta på några nyhetshändelser, jämför med inlägg på sociala medier om samma händelse – öva på källkritik tillsammans.

Gå igenom Bilaga 6 Övning i Handledningen för beredskapsplan och fyll i.

Avslutning

Reflektera över vad ni lärt er och diskutera hur föreningen ska ta fram en beredskapsplan tillsammans med medlemmarna utifrån det som ni har lärt er i cirkeln.

Diskutera även hur ni skulle kunna samverka med kommunen och andra föreningar inom kommunen för att öka beredskapen.

Bjud gärna in företrädare för kommunen för att diskutera hur er förening kan användas förebyggande, under kris och i ett efterarbete. Hur kan kommunens beredskapsarbete stärkas genom er förening?

Namn- och samarbetsövningar

Dessa övningar har tidigare publicerats i studiecirkeln Mat och lokal beredskap – tillsammans, med stöd av Vinnova.

Namn- och samarbetsövningar är en viktig del av denna studiecirkel då den även handlar om att lära känna varandra bättre för att efter cirkelns slut kunna hålla kontakten och samverka. Cirkelledaren väljer ut några övningar som den tycker känns bra och som tar lagom lång tid. I vissa av övningarna krävs det penna och papper till alla i gruppen, en övning kräver ballonger och en kräver många legobitar. Se till att ta med detta om du väljer någon av dessa övningar.

Läs noga igenom beskrivningarna av övningarna innan ni träffas så att du känner dig säker på hur de fungerar. Tanken är att du som cirkelledare inte bara berättar om övningarna utan också är med och gör dom. I de fall när gruppen ska dela in sig i par är du med om det annars blir ojämnt.

Namnövningar

Hugo hållbarhet (5–10 minuter) – fungerar digitalt

Alla deltagare får en minut på sig att fundera på någonting som de tycker om som börjar på samma bokstav som deras namn. Sen får varje deltagare säga sitt namn följt av någonting som de tycker om som börjar på samma bokstav som deras namn till exempel Hugo hållbarhet. Ni kan gå några rundor där alla säger samma sak igen. Om någon verkligen vill byta saken som de tycker om som börjar på samma bokstav får de så klart göra det. Skriv ned allas namn och sak de tycker om, detta kan vara kul att ta upp igen i slutet av studiecirkeln.

Presentera någon och lägg till en lögn (20–30 minuter) – fungerar digitalt

Deltagarna delar in sig i par, två och två. Om det är ett ojämnt antal är du som cirkelledare också med i ett av paren. Varje person får fem minuter var på sig att presentera sig själv lite kort. Berätta gärna om varför du valt att gå denna cirkeln. Efter fem minuter byter ni, cirkelledaren håller tiden. När båda har fått berätta om varandra ska ni nu presentera varandra inför gruppen på en minut var. Men ni ska också lägga till en lögn, någonting som inte stämmer. Eftersom ni inte känner varandra så är det bra att ändra något i det som personen berättade för dig och inte hitta på något helt nytt då det faktiskt kan stämma. Den som blir presenterad får bli påmind om att inte säga att något inte stämmer. När en person blivit presenterad är det de andra i gruppen som ska försöka gissa vad det var som var lögnen, vad som inte stämde.

Hej jag heter... och tycker om att göra... – fungerar digitalt

I denna namnövning ska alla fundera snabbt på något som de tycker om att göra. Efter det går ni ett varv där alla i tur och ordning får berätta sitt namn samt någonting som den tycker om att göra. Om till exempel det är en person i gruppen som heter Fredrik och som tycker om att hänga tvätt så säger han just det när det är hans tur. Gruppen svarar hej Fredrik och visar på hur det kan se ut att hänga tvätt, inga rätt eller fel.

Samarbetsövningar

När vi ska samarbeta med varandra är det viktigt att vi klarar av att både leda en grupp och att följa någon annan som leder. Oftast har vi enklast för det ena eller det andra och just därför är det viktigt att testa på båda delarna. Om du är en person som är van vid att leda grupper, testa vad som händer om du istället är tyst och låter andra ta ledningen. Om du är en person som brukar vara tyst och följa andra kan du testa vad som händer om du istället berättar om dina åsikter. Det kan vara svårt att bryta invanda mönster men det är ett bra tillfälle att göra det i en studiecirkel och se vad som händer.

Klappa i ring (5–10 minuter) – fungerar digitalt

Alla deltagarna ställer sig i en ring med ungefär en meters avstånd mellan varandra. Cirkelledaren börjar att klappa händerna på ett sätt som den bestämmer själv. Alla andra i gruppen klappar händerna på samma sätt. När cirkelledaren känner sig klar gör den en high five med den som står till vänster. Nu är det den personen

som ska välja hur gruppen ska klappa. När den personen känner sig klar gör den en high five med personen till vänster som nu blir den som bestämmer hur gruppen ska klappa. Det brukar vara lagom att gå två varv. Om någon person inte kan bestämma sig hur den ska klappa kan du säga att det är helt ok att klappa på samma sätt som någon annan redan gjort, det är inte någon uppvisning i att klappa på det mest kreativa sätt.

Alla på en stol (20–30 minuter)

Denna övning liknar Hela havet stormar som kanske några i gruppen har lekt som barn men denna övning handlar om att alla ska få plats på de stolar som finns och inte att folk ska åka ut. Ställ lika många stolar som ni är deltagare på två rader med ryggen mot varandra. Alla deltagare sätter sig på varsin stol. Sen ber du alla att ställa sig upp. Nu tar du bort en av stolarna, sen får alla gå ett varv runt stolarna. När de kommit tillbaka där de började får alla ta plats på en stol. De är tillåtet att stå, sitta eller ligga ned på stolarna så länge alla i gruppen får plats och ingen person nuddar golvet med någon kroppsdel. När de har klarat av att få plats får de gå av och du tar bort en stol till. De ska sen gå ett varv till och sen se till att alla får plats. Om det är 15 personer eller fler i gruppen kan du ta bort två stolar åt gången i början för att det inte ska ta så lång tid. Denna övning innebär att ni kommer att vara fysiskt nära varandra. Om det är någon som inte känner sig bekväm med det så är det helt ok att den sätter sig vid sidan om eller står på golvet och försöker hjälpa till hur gruppen ska lösa så att alla får plats på de stolarna som finns kvar. Nämn dock inte detta i början då det kan göra att många avstår utan ta det om det kommer upp.

När det är få stolar kvar kommer förmodligen vissa säga att det är omöjligt men det är fullt möjligt att få upp 15 personer på en stol om alla ställer sig i en cirkel, tar varandra i händerna, ställer en fot var på stolen, räknar till tre och sen tillsammans ställer sig på stolen

Blindgång (5–10 minuter)

Gruppen delar in sig i par och bestämmer vem i gruppen som ska börja blunda och vem som ska börja leda den andra. Berätta att ni kommer att byta efter en stund. Den som ska leda ställer sig bakom den andra och lägger händerna på den andras axlar. Den som ska ledas blundar och den andra styr sen personen runt i rummet genom att styra personen med sina händer. Om någon person inte vill bli rörd är det möjligt (men lite svårare) att styra personen med sin röst. Det är viktigt att den som blundar känner sig trygg så säg att det är viktigt att den som leder ser till att den som blundar inte går in något eller krockar med någon annan som blundar. Efter någon minut säger cirkelledaren att det är dags att byta. När ni är klara kan de som vill få berätta hur de upplevde övningen.

Ställa sig på linje under tystnad

I denna övning ska alla i gruppen utan att prata med varandra ställa sig på en linje där den som är längst står i ena änden och den som är kortast står i andra änden. När gruppen känner sig klar frågar cirkelledaren var och en hur långa de är så får ni se om ni ställt er rätt.

Nästa övning blir att alla ska ställa sig på en linje under tystnad men denna gång efter hur gamla ni är. När gruppen är nöjd får alla, en i taget berätta hur gamla de är.

Hålla tändstickor mellan fingrarna (5–10 minuter)

Gruppen delar in sig i par och cirkelledaren delar ut några tändstickor till alla par. Paret ska nu försöka sätta en tändsticka mellan varandras pekfingrar. När de har lyckats med det ska de försöka resa sig och gå runt i rummet utan att tändstickan trillar ner. Om den gör det är det bara att börja om. När paret klarar av detta kan de försöka med flera tändstickor samtidigt eller att koppla ihop sig med ett annat par så att de blir fyra stycken som ska hålla tändstickor mellan sina pekfingrar.

Hålla ballong i luften (5–10 minuter)

Gruppen ställer sig i en cirkel. Cirkelledaren blåser upp en ballong och berättar att gruppen ska försöka hålla denna i luften genom att slå på den. Men målet är att alla i gruppen ska ha slagit på den minst en gång innan den faller till marken. Om det blir för enkelt kan cirkelledaren blåsa upp en till ballong så att gruppen ska hålla koll på två ballonger samtidigt.

Räkna till tio (hundra) tillsammans (5–10 minuter) – fungerar digitalt

Gruppen ska tillsammans räkna högt till tio. Varje deltagare får bara säga en siffra och sen vänta tills alla andra i gruppen har sagt en siffra. Om fler personer säger en siffra samtidigt måste gruppen börja om med ett. När ni lyckats med tio kan ni fortsätta så länge som det känns roligt.

Lyftet (20–30 minuter) – fungerar digitalt

Denna övning är bra att göra någon av de sista träffarna då deltagarna känner varandra bättre. Alla i gruppen får lika många papperslappar som det är deltagare. De ska nu skriva namnet på alla i gruppen på varsin lapp. På andra sidan ska ni skriva något som ni tycker om, uppskattar med den personen. Det kan vara ett ord men helst en mening eller två. Uppmana deltagarna att inte bara skriva snäll då det kan upplevas som att personen inte blivit sedd. Det är frivilligt att skriva under med sitt namn eller ej.

När du skrivit om alla personerna delar du ut lapparna till var och en med den personens namn uppåt så att den inte ser vad du skrivit om den. När alla har delat ut alla sina lappar får ni läsa på lapparna med ert namn. Det är möjligt att göra denna övning muntligt också. Då går ni ett varv och alla i gruppen säger något som den tycker om, en person i taget. Detta tar dock längre tid och kan kännas jobbigt för vissa.

Trash it (recycle it) (5 minuter) – fungerar digitalt

Denna övning är bra att börja träffen med om det är några deltagare som inte verkar vara där mentalt. Alla deltagare får en penna och en papperslapp. Alla deltagarna skriver under tystnad ned alla saker som de har svårt att sluta tänka på. Det kan vara saker som de känner sig irriterade på eller ledsna eller bara saker som de måste komma ihåg att göra. Berätta att det bara är den som skriver lappen som kommer att få läsa den. När deltagarna skrivit ned allt som de har svårt att sluta tänka på så ska de knögla ihop eller riva sönder lappen och slänga den i papperskorgen (pappersåtervinningen). Säg till deltagarna att de gärna

får hämta lappen när ni är klara med träffen om de vill och då börja fundera på det igen men att ni under träffen ska fokusera på att vara där.

TVå personer en penna

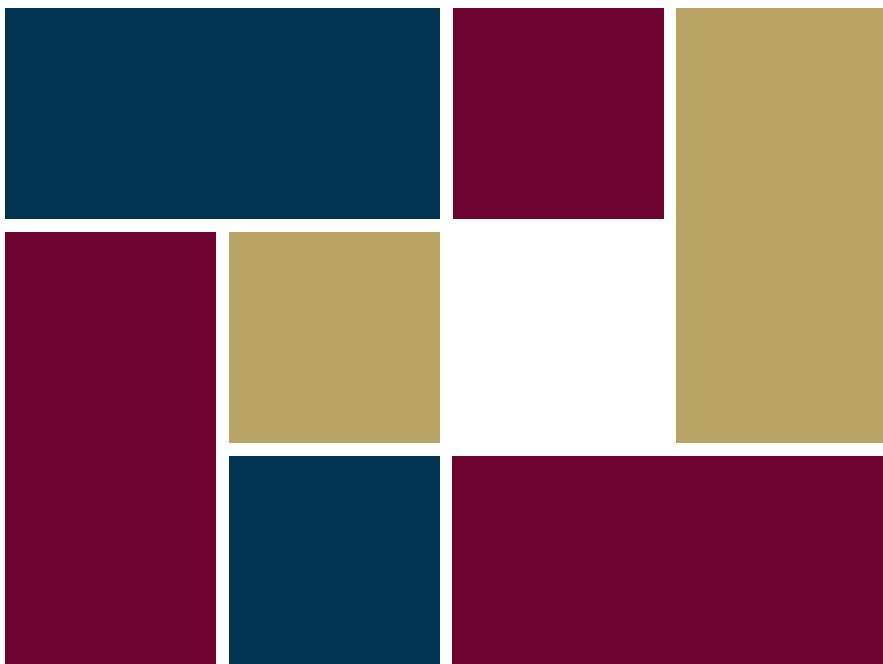
Gruppen delar in sig i par. Varje par får en lapp och en penna. Paret ska hålla i pennan tillsammans med varsin hand. Cirkelledaren säger sen något som paret ska rita tillsammans, till exempel en kanin eller ett hus. Paret ska nu rita detta tillsammans medan båda personerna håller i samma penna. Om några inte vill hålla i en penna tillsammans kan de istället göra så att den ena personen berättar för den andra hur den ska rita.

Legobygge

Cirkelledaren har i förväg byggt några legobyggen som inte någon får se. Gruppen delas in i två grupper eller fler beroende på hur många ni är i gruppen. Varje grupp får välja ut en person som ska få titta på ett legobygge som cirkelledaren har ställt i ett annat rum eller bakom något så att ingen ser det. Den personen som får se bygget ska sen gå tillbaka till sin grupp och berätta för gruppen hur bygget såg ut. Gruppen har fått en låda med legobitar och ska nu utifrån instruktionerna från den som sett bygget försöka bygga något som ser liknande ut. Den som sett på bygget får bara berätta med ord hur det såg ut och vilken typ av bitar som bygget bestod av.

Den får inte peka på bitarna som ingick eller själv vara med och bygga. Om det blir svårt kan personen få titta på cirkelledarens bygge igen och sen gå tillbaka till gruppen och berätta om det är likt eller om något behöver förändras. Låt de olika grupperna få titta på olika byggen

så att det inte blir en tävling mellan grupperna vilken grupp som bygger snabbast eller mest likt. När den som tittat på bygget och berättat för gruppen hur de ska bygga känner sig nöjd får alla titta på byggena som cirkelledaren gjort och jämföra med de som grupperna gjort. Det är som sagt ingen tävling utan fokus ligger att diskutera varför det gick bra eller dåligt samt att träna på att leda och följa i en grupp.



BLEKINGE LÄNS
BILDNINGSFÖRBUND

SISAM
Skånes studieförbund i samverkan



KRONOBERGS LÄNS
BILDNINGSFÖRBUND



NÄTVERKET
IDÉBURET BLEKINGE

NÄTVERKET

Idéburen sektor Skåne



Länsstyrelsen
Blekinge



Länsstyrelsen
Kronoberg



Länsstyrelsen
Skåne