



Myndigheten för
samhällsskydd
och beredskap

HANDLEDNING FÖR FÖRENINGAR,
ARBETSPLATSER OCH ANDRA GRUPPER

Rädd eller beredd?

Ett utbildningsmaterial om hur vi kan
hjälpas åt vid en kris eller ett krig.

Vid en kris kan sådant som vi tar för givet upphöra att fungera. Vatten kan sluta rinna ur kranen, mobilnätet slås ut och matbutiker stängas. I ett sådant läge behöver vi alla vara förberedda. Alla kommer att behöva hjälpas åt. Samhället har ett stort ansvar för vår beredskap, men alla vi som bor här har också ett ansvar.

Myndigheten för samhällsskydd och beredskap (MSB) har tagit fram utbildningsmaterialet **Rädd eller beredd?** Det är en uppföljning till broschyren **Om krisen eller kriget kommer** som alla hushåll i Sverige fick i brevlådan 2018 och en utveckling av det uppdrag myndigheten har från regeringen – att stärka människors motståndskraft inför kriser och krig.

Rädd eller beredd? bygger på något av det viktigaste som MSB vill säga med broschyren, nämligen att den största tillgången när något hotar oss människor är vår vilja att hjälpa varandra. Genom att företag, verksamheter, föreningar och inte minst enskilda människor hjälps åt kan vi bättre klara en svår situation. Materialet kan därför användas i alla sammanhang där människor träffas och samverkar. I den här handledningen får du stöd i hur du presenterar materialet för andra och hur du leder gruppen igenom det.



Filmserie och scenarioövning

Materialet består av en filmserie och en scenarioövning som görs i mindre grupper. Filmserien och scenarioövningen kompletterar varandra men kan också göras var för sig. Har ni tid för båda, börja gärna med filmerna. De ger kunskap och väcker insikt, vilket gör övningen mer givande.

Filmserien finns teckenspråktolkad, syntolkad, textad på lättläst svenska samt textad på engelska. Allt material finns att ladda ner på [msb.se](https://www.msb.se)

Önskad målsättning

- Deltagarna ska kunna beskriva något om samhällets beredskap.
- Deltagarna ska kunna sammanfatta hur de själva kan påverka sin situation i en kris för att känna sig mer beredda.
- Deltagarna ska kunna relatera till att alla människor är en viktig tillgång i samhället.
- Deltagarna ska känna inspiration till att lära känna sitt närområde och sina grannar.

Tips!

Efter övningen kan du uppmuntra deltagarna att prata vidare med familj, grannar och kollegor.

Filmserie – Rädd eller beredd?

I tre avsnitt får vi följa Christoffer från Torsby som bestämmer sig för att ta reda på hur Sveriges beredskap fungerar och om han har en roll i den. I jakten på svar möter Christoffer motorcyklister, psykologer, it-expert och journalister. Hans beredskapsresa börjar med en gårdsstädning och slutar på en konstutställning.

- **Avsnitt 1: Vad hotar oss?** Christoffer tar reda på vilka olika typer av kriser som kan inträffa och hur de kan påverka samhället och människorna.
- **Avsnitt 2: Vad kan vi göra?** Christoffer tar reda på hur vi kan skydda oss själva, hjälpa varandra och bidra till att hela samhället klarar en svår situation bättre.
- **Avsnitt 3: Vad är det vi skyddar?** Christoffer försöker komma underfund med varför det egentligen är så viktigt att vara med och skydda samhället. Vad innebär demokrati och yttrandefrihet för oss som lever i Sverige?

Tidsåtgång

Avsnitten är 10 minuter långa. Efter varje avsnitt är det bra att tillsammans reflektera och diskutera. Allt som allt bör ni avsätta 30 minuter till varje avsnitt.

Tips!

För att få ut mesta möjliga av filmerna bör det inte gå för lång tid mellan att ni ser de olika avsnitten.



Stödfrågor

Som ett stöd för diskussionen efter varje avsnitt har vi samlat ett antal frågor som du kan ställa till deltagarna.

Del 1: Vad hotar oss?

- Har du sett broschyren Om krisen eller kriget kommer?
- Vad för slags kriser ska vi vara beredda på?
- Vilka olika årstider och väder kan påverka oss?
- Vad menas med att samhället ska ha motståndskraft?
- Hur är myndigheter, kommuner och regioner förberedda på kris?
- Ge fler exempel på it-system runt om oss.
- En smart telefon är också en dator. Hur skyddar du innehållet i din telefon?

Del 2: Vad kan vi göra?

- Vilka slags livsmedel håller länge?
- Vad ska Christoffer göra med fem vattendunkar? Hur mycket vatten ska man ha?
- Ge exempel på vad vi har hemma för att öka vår egen beredskap.
- Hur gör man om man inte kan använda bankkort, bank-id eller swish?
- Har du varit med om att något jobbigt hände och att du behövde improvisera för att ta dig någonstans, skaffa mat eller kontakta familjen? Hur var det?
- Vad har påverkat din syn på din egen och samhällets beredskap på sistone?

Del 3: Vad är det vi skyddar?

- Hur kan man lära känna sina grannar bättre?
- Varför behöver vi känna varandra i närområdet?
- Hur reagerar du i en jobbig situation?
- Människor är flockdjur – vad kännetecknar sådana?
- Ge exempel på när samarbete i grupp brukar fungera bra!
- Varför är vår demokrati viktig att skydda?
- Hur kan vi i Sverige använda vår yttrandefrihet?

Scenariorövning – hur förberedda är ni?

Om man tillsammans med andra ställs inför ett tänkbart kris-scenarior är det lätt att få fart på föreställningsförmågan, börja diskutera och nå nya insikter. Det är poängen med gruppövningen. Ett av övningens huvudsyften är att deltagarna ska bli stärkta i att de kan bidra och göra skillnad i en svår situation. Övningen brukar leda till bra diskussioner, ökad kunskap om närområdet och ett stärkt självförtroende, både för gruppen och för individerna.

Tidsåtgång

Avsätt minst en timme för denna övning. Övningen bör i förväg finnas utskriven på papper, ett ark till varje grupp om 4-5 personer.

Tips!

Om du som ledare för övningen vill förbereda dig och kunna föra diskussionerna framåt på ett bra sätt så finns material här:

Broschyren Om krisen eller kriget kommer på olika språk inklusive lättläst för utskrift:

msb.se/sv/publikationer/om-krisen-eller-kriget-kommer

MSB:s webbplats för privatpersoner om bland annat krisberedskap: dinsakerhet.se/kris-och-krig

Krisinformation från svenska myndigheter: krisinformation.se

MSB:s hemberedskapsfilmer på [YouTube](https://www.youtube.com)

Hur förberedd är du?

Även om Sverige är tryggare än många andra länder finns det risker och hot mot vår säkerhet. Det som vi normalt för givet kan sluta att fungera och vardagen kan bli besvärlig. Dra ett scenariolort och föreställ er att ni befinner er mitt i händelseens centrum. Hur förberedda är ni? Fundera och diskutera, och ta er igenom scenariot tillsammans!

Lycka till!

- 1 Vad har hänt?**
Dra ett scenariolort, utveckla det till ett eget scenario, och fullt medan vilket ni villjar att diskutera.
- 2 Vilka konsekvenser får scenariot?**
Vilka konsekvenser kommer till stånd om scenariot ska bli ett hot mot liv, hälsa, grannar och personer som behöver hjälp påverkad?
- 3 Hur kan ni bidra och hjälpa till?**
Vilka egenskaper och kunskaper har ni i gruppen som kan vara till hjälp?
- 4 Vad är bra att ha hemma?**
Vad har du, och vad är det bästa, som skulle vara bra att ha hemma om scenariot ska bli ett hot mot liv, hälsa, grannar och personer som behöver hjälp påverkad?

Publiserad 2022, Juni 2022

SCENARIO! SCENARIO!

Upplägg:

1. Berätta lite om bakgrunden till övningen och vad den syftar till.
Exempelvis:
Även om Sverige är ett tryggt land så finns det hot mot vår säkerhet. Exempelvis ökar risken för extrema väder med klimatförändringarna och det säkerhetspolitiska läget i världen har blivit mer oförutsägbart. Den här övningen handlar om att reda ut vad en kris kan innebära och hur vi människor kan hjälpa oss själva och andra när vi utsätts för ett gemensamt hot.
2. Dela in er i grupper. Varje grupp får en övningsöversikt med rutor, och drar ett scenariokort. På kortet beskrivs en allvarlig kris som påverkar hela samhället såväl som enskilda människor.
3. Utifrån scenarierna får grupperna ta sig igenom tre frågeställningar och anteckna. Cirka 15 minuter per frågeställning är lagom.
4. Övningen avslutas med en gruppredovisning och gemensam diskussion.

Så leder du övningen

→ Vad har hänt?

Grupperna antecknar sitt scenario. Vissa scenariokort är blanka. Här kan man hitta på ett eget, eller ta reda på vilka hot som finns i närområdet. Alla kommuner i Sverige har i uppgift att analysera vilka extraordinära händelser som kan inträffa, och ibland finns analysen tillgänglig på hemsidan. Olika områden i Sverige kan vara utsatta för olika risker. Det kan vara naturolyckor, farliga utsläpp från fabriker i området, skogsbränder och oljeutsläpp. Sök på kommunens hemsida efter en aktuell risk- och sårbarhetsanalys (RSA).

→ Vilka konsekvenser får scenariot?

Syftet med frågeställningen är att få deltagarna att reflektera över hur en kris kan påverka oss. En kris kan vända upp och ner på vår vardag. Mycket av det vi tar för givet kan sluta att fungera.

→ Hur kan ni bidra och hjälpa till?

Många människor kan bidra mer än vad de tror vid en kris. Syftet med frågeställningen är att få deltagarna att reflektera över hur de kan bidra, utifrån vad de är bra på och är intresserade av.

Tips!

Om deltagarna fastnar så kan du ge exempel på hur en egenskap eller ett intresse kan komma till pass. Språkkunskaper kan vara ett exempel, eller intressen som rör matlagning, friluftsliv, scouting, idrott, att ha fordon eller körkort, att till exempel ha egen brunn eller vedspis, att ha vana att passa barn eller att kunna leda och undervisa andra. Låt var och en tänka efter länge, och låt deltagarna inspireras av varandra. Det finns en poäng i att visa att även en till synes oviktig kunskap faktiskt kan vara till stor nytta om något oväntat händer.

→ Vad är bra att ha hemma?

Ju fler som kan klara sig själva och hjälpa andra under en kris, desto mer resurser kan samhället lägga på människor som är beroende av samhällets stöd och snabba insatser. Syftet med denna frågeställning är att få deltagarna att reflektera över vad som kan vara bra att ha hemma om en kris inträffar, och vad de kan dela med exempelvis grannar.

Tips!

Är ni en bostadsrättsförening eller någon annan grupp grannar, kan ni gå vidare med materialet ”Preppa tillsammans” från ABF. webbutik.abf.se/product/0/0/0/preppa_tillsammans_sa_startar_du_en_lokal_hemberedskapsgrupp

Redovisning

Övningen avslutas med att varje grupp redovisar vad de kommit fram till. För att runda av allting kan du som ledare för övningen sammanfatta den röda tråden i gruppernas redovisningar och ge deltagarna några insikter utifrån vad de har presenterat.

Att ta med hem

Var och en av deltagarna kan fortsätta att undersöka hemma vilken beredskap de har på områdena Mat, Vatten, Värme och Kommunikation. Stödmaterial: Använd checklistan som finns på mittuppslaget i **Om krisen eller kriget kommer**.

Avrundning

Förmedla till gruppen att bra förberedelser ger en större trygghet. Att bli orolig om något händer är naturligt och inget konstigt. Är man bra förberedd och vet vad man ska göra, så kan man också hjälpa andra. Medmänsklighet och samarbete är avgörande under en kris. Uppmuntra till att ta upp ämnet och frågeställningarna hemma med familjen, eller med andra människor runt om.

Förslag på temadag och gästföreläsare

Filmserien och övningen kan med fördel användas som en del av en temadag på en arbetsplats eller i föreningen.

- Bjud in den lokala räddningstjänsten, eller kommunens krisberedskapsansvariga som kan berätta om deras arbete och förklara mer kring lokala risker och hot.
- Bjud in en frivillig försvarsorganisation. Det finns 18 sådana i Sverige som bland annat har i uppdrag att utbilda människor för att stärka Sveriges beredskap för kris och krig. Civilförsvarsförbundet, Lottakåren och Svenska Blå Stjärnan är några exempel på dessa. Kontakta den som finns närmast och fråga efter en föreläsning eller om hur ni kan samarbeta.

Se förteckningen: frivilligutbildning.se

Vem står bakom det här materialet?

Det är Myndigheten för samhällsskydd och beredskap, MSB, som har tagit fram filmserien och scenarioövningen. MSB är en statlig myndighet med uppgift att utveckla samhällets förmåga att förebygga och hantera olyckor och kriser. Arbetet sker tillsammans med många andra – kommuner, landsting, myndigheter och organisationer. När en allvarlig olycka eller kris inträffar ger vi stöd till de som är ansvariga. Vi ska också se till att samhället lär sig av det som inträffat

Vi som har arbetat med materialet tar gärna emot synpunkter på hur det har fungerat att använda det, hur gruppen genomförde uppgifterna och vad resultatet blev.

Hör av er till krisberedskapsveckan@msb.se



Myndigheten för
samhällsskydd
och beredskap

Så genomför ni scenarioövningen digitalt.

Scenarioövningen kan givetvis genomföras digitalt. Ett forum som passar bra är Discord där det är enkelt att skapa olika samtalsrum för grupparbeten. Programmet kan laddas ner eller användas direkt i en webbläsare. Men även Teams och Zoom fungerar bra.

Här ger vi förslag på hur de olika forumen kan användas för scenarioövningen. Övningsöversikten samt separata scenariokort att lägga upp och använda under övningen finns att hämta [här](#). Tänk på att kopiera eller spara svaren innan ni avslutar övningen om ni vill använda dem vidare.

Discord (fungerar bra att använda även om det är ett forum ni inte redan använder).

1. Du som gruppleddare eller lärare skapar en mötesplats ("Lägg till en server") och mailar sedan ut en mötesinbjudan till alla deltagare via funktionen "Bjud in personer". (En registrering krävs av de som inte använt forumet tidigare, men det är gjort på under minuten). Det kan vara bra att ha skapat röstkanaler i förväg, se punkt 4.
2. När alla är samlade håller du en övergripande genomgång om vad övningen går ut på.
3. Skapa en textkanal och lägg upp gruppindelningen. Här lägger du också upp scenariokort som varje grupp kan jobba med, samt själva övningsöversikten där frågorna står.
4. Det ska finnas en röstkanal till varje grupp. Deltagarna går in på rätt kanal och börjar diskutera och anteckna gruppvis. Du kan under övningen besöka de olika grupperna för att svara på frågor och stötta.
5. Deltagarna och du samlas efter avtalad tid i den ursprungliga kanalen. De olika grupperna får presentera vad de kommit fram till och du kan summera.

Teams och Zoom (instruktionerna nedan är som enklast att följa om ni använder forumet sedan tidigare).

1. Du som gruppleddare eller lärare mailar ut en mötesinbjudan till alla deltagare som enkelt kan ansluta till mötet.
2. Håll en övergripande genomgång med alla deltagare om vad övningen går ut på.
3. Posta gruppindelningen i chatten. Här lägger du också upp scenariokort som varje grupp kan jobba med, samt själva övningsöversikten där frågorna står.
4. En deltagare i varje grupp (markera vem när du gör gruppindelningen) ringer upp övriga gruppmedlemmar. Grupparbetet med diskussioner och anteckningar kan starta. Du kan ringa upp de olika grupperna för att svara på frågor och stötta.
5. Efter avtalad tid ansluter alla deltagare till det gemensamma mötet igen. De olika grupperna får presentera vad de kommit fram till och du kan summera.



Hur förberedd är du?

Även om Sverige är tryggare än många andra länder finns det risker och hot mot vår säkerhet. Det som vi normalt tar för givet kan sluta att fungera och vardagen kan bli besvärlig. Dra ett scenariokort och föreställ er att ni befinner er mitt i händelsernas centrum. Hur förberedda är ni? Fundera och diskutera, och ta er igenom scenariot tillsammans!

Lycka till!

1

Vad har hänt?

Dra ett scenariokort, alternativt skriv ett eget scenario, och fyll i nedan vilket ni väljer att diskutera.

2

Vilka konsekvenser får scenariot?

Vilka utmaningar kommer ni i er vardag att ställas inför om scenariot slår in?
Hur kan familj, vänner, grannar och personer som behöver hjälp påverkas?

3

Hur kan ni bidra och hjälpa till?

Vid en samhällskris kommer hjälpen att först gå till dem som bäst behöver den. Vilka egenskaper och kunskaper har ni i gruppen som kan vara till hjälp?

4

Vad är bra att ha hemma?

Vad har du, och andra i din närhet, som skulle vara bra att ha hemma om scenariot slår in. Vad skulle vara bra att ha själv och vad kan ni ha tillsammans?

SCENARIO!

SCENARIO!

SCENARIO!

SCENARIO!

SCENARIO!

SCENARIO!

SCENARIO!

SCENARIO!

En svår storm drar in, träd blåser omkull och river ned ledningar. Allmänheten rekommenderas att hålla sig inne. Elförsörjningen slås ut över stora delar av landet. Tåg och bussar ställs in på obestämd tid.

Hur förberedd är du?

En it-störning påverkar elförsörjningen. Elementen kallnar och snart kommer inget vatten i kranen eller i toaletten. Det går inte att handla med betalkort eller ta ut pengar i bankomaten. Mobilnät och internet slutar att fungera.

Hur förberedd är du?

Ett virus sprider sig snabbt bland befolkningen. Minsta nysning skapar oro. Antalet sjukdomsfall påverkar samhällets normala service och tjänster. Brist på personal märks inom bland annat skola, barn- och äldreomsorg och i kollektivtrafiken.

Hur förberedd är du?

Ett långvarigt lågtryck med häftiga skyfall drar in. Vägar och bostadsområden översvämmas av regnmängderna. Hem fylls med vatten. Dessutom har bakterier upptäckts i dricksvattnet.

Hur förberedd är du?

Konflikter har blossat upp i Europa. Efter en tid påverkas importen till Sverige. Nödvändiga varor kommer inte fram. Det börjar bli ont om mat, läkemedel och drivmedel.

Hur förberedd är du?

Det är torrt i skog och mark. En gnista från ett tåg startar en skogsbrand som närmar sig en avfallsdeponi. Rök driver snart i riktning mot där du bor. Allmänheten uppmanas hålla sig inne, stänga fönster och ventilation.

Hur förberedd är du?

Hur förberedd är du?

Hur förberedd är du?