

A photograph of three diverse people—a man with a beard, a man of African descent, and a woman of Asian descent—crouching in a grassy field. They are gathered around a campfire pit, which is a circle of stones and bricks. The man on the left is holding a stick, and the woman on the right is smiling at the camera. The background shows a line of trees under a bright sky.

**Preppa tillsammans
– så startar du en lokal
hemberedskapsgrupp**

Hur bör vi agera om kriser och katastrofer inträffar? Prepping och hemberedskap diskuteras allt mer, men det ses ofta som en individuell angelägenhet. Kriser och katastrofer är dock något som rör alla inom ett visst område och löses därför bäst kollektivt.

I den här manualen hittar du flera tips på hur du startar en lokal hemberedskapsgrupp där ni kan preppa tillsammans.



Hitta medlemmar till gruppen

- Sätt upp lappar i området, på till exempel bibliotek, kaféer och butiker där du söker andra intresserade.
- Gör ett event i Facebook. Kolla om det finns lokala Facebookgrupper för området där eventet går att sprida.
- Skicka information till lokalorganisationer och föreningar i området. Det kan vara bostadsrättsföreningar, hyresgästföreningar eller andra som kan ha intresse av frågorna.
- Kontakta din lokala ABF-avdelning, använd deras kontaktkanaler.

Starta en studiecirkel

- Ett bra sätt att komma igång med en ny grupp är att läsa något tillsammans. Kontakta ABF för cirkelupplägg och stöd. Civilförsvarsförbundet och ABF har tagit fram en cirkelmanual till den korta och praktiska "Boken om hemberedskap". Cirkelledarhandledningen som finns att få ta del av via din lokala ABF-avdelning.
- Använd texterna som utgångspunkt för diskussion och lyft deltagarnas personliga kunskaper.
- Samla förslag i gruppen, saker som deltagarna vill lära sig mer om eller är intresserade av att fortsätta med. Studiecirkeln kan fungera som ett startskott för en mer permanent och fortsatt verksamhet eller aktivitet.

Förbered er inför första träffen

- Genom gemensamma träffar, i form av studiecirkel eller möten, kan deltagarna lära sig tillsammans och av varandra.
- Som initiativtagare, tänk igenom vad ni vill få ut av träffen? Har ni några konkreta förslag vad mötet ska leda till?
- Det går också att bjuda in Civilförsvarsförbundet för att hålla en föreläsning som start.

Bestäm ämnena att diskutera

- Det kan vara bra att börja med Civilförsvarsförbundets och ABFs studiecirkelmateriel Boken om hemberedskap. Till materialet finns en studiehandledning på fyra träffar utifrån boken som du kan få tal del av via din lokala ABF-avdelning.
- Hem- och lokalberedskap kan röra flera olika områden som exempelvis vård (första hjälpen, psykologisk första hjälpen, psykologisk flexibilitet), överlevnad (vatten, skydd, mat), självhushållning (odling, djurhållning, resiliens).
- Ett sätt att ta sig an hemberedskap är att undersöka frågan utifrån tre nivåer: myndigheternas ansvar vid en kris, vad individen kan göra själv för att förbättra sin hemberedskap och vad kan vi göra/utveckla gemensamt för att öka hemberedskapen i lokalsamhället. Frågor vi kan ställa oss är exempelvis:
Hur kan vi klara oss om myndigheterna inte har hunnit eller haft möjlighet att agera? Hur agerar vi om vissa saker vi tar för givna inte fungerar längre?
- Hemberedskap kan vara att förbereda sig för olika scenarion och extraordinära händelser: infrastruktur som inte fungerar, vara först på plats vid en olycka, brandkatastrofer, ta hand om hjälpsökande, pandemier, terroristdåd, krigshot, masspanik, klimatproblem eller naturkatastrofer.

Första träffen

- Introduktionsföredrag eller presentation av studiecirkeln.
- Prata om tanken med studiecirkeln och hur ni tillsammans kan bygga lokala gemenskaper.
- Presentation av deltagarna, vad är deras intressen, kunskaper och förhoppningar? Ta till vara på deltagarnas kunskaper och erfarenheter. Det finns bra tips i studiehandledningen till Boken om hemberedskap.
- Fördela uppgifter eller läsning till nästa möte.

Anordna studiebesök

- Studiebesök eller guidade rundturer kan vara ett bra sätt att lära sig om sitt område ur hemberedskapspunkt och se med nya ögon. Var finns skyddsrum, värmestugor och samlingslokaler? Vilka resurser finns i området (naturområden, jordbruk, kommunikationsmedel, resurspooler)?

Bjud in andra

- Föredrag eller utbyten med organisationer i området: odlings- eller omställningsgrupper, scouter, stödgrupper för flyktinghjälp, hembygdsförening.
- Civilförsvarsförbundet har många utbildningar som är kostnadsfria för grupper mellan åtta och tolv personer.
- Bjud in representanter för kommunen eller stadsdelsförvaltning som ansvarar för områdets kris och katastrofarbete, för att berätta om planerna för området/staden.

Inspireras

- Titta på andra kollektiva hjälp- och beredskapsprojekt, vad kan man lära sig från dem? Till exempel folkrörelser som arbetar med katastrofstöd, community resilience eller mutual aid disaster relief.

Att göra tillsammans

- Gör övningar utomhus som exempelvis göra upp eld eller rena vatten. Kanske är det läge att delta i överlevnadskurser?
- Göra gemensamma fysiska övningar och träna tillsammans.
- Hantverk som att sticka, sy eller tälja.
- Bygga något gemensamt – pallkragar eller en Rocket Stove eller liknande.

Inventera

- Vad har deltagarna för resurser för hemberedskap?
- Vilka resurser finns som är kollektiva och gemensamma?
- Vilka föreningar är verksamma i området och som vore intressant att ha utbyte med?
- Vilka lokaler finns i området som går att nyttja?

Andra lästips för studiecirkeln

- Överlev katastrofen – Tolv sätt att förbereda dig (Ordfront), av Herman Geijer
- Prepping – Att hoppas på det bästa med förbereda sig för det värsta (Norstedt), av Anna Maria Stawreberg
- Krishandboken – Allt du behöver för att klara dig (Norstedts), av Niklas Kämpargård
- Kommunen eller länets Risk- och sårbarhetsanalys (RSA). Alla kommuner måste ha en krisplanering, oftast går det att hitta kommunen eller länets RSA på länsstyrelsens hemsida.



