



Podden Beredsam

Studiehandledning

GÖR EN ANNAN VÄRLD MÖJLIG

Innehållsförteckning

Till dig som är cirkelledare	6
Hur arbetar man i en studiecirkel?	6
Att tänka på innan cirkeln startar	6
Vad är viktigt i rollen som cirkelledare?	6
Alla ska kunna vara med	7
Praktiska saker att tänka på	7
Vad är en arbetsplan?	7
Cirkelledarutbildning	8
Om ABF	8
ABFs verksamhetsformer	8
 1 Vad preppar vi för?	 9
Att diskutera	9
Att göra	9
 2 I krislådan	 9
Varför en låda?	10
Varför ska vi ens lagra mat?	10
Mat	10
Kök och bränsle	11
Belysning	11
Strukturer	11
Information	11
Sjukvård	11
Sysselsättning	11
Every day carry (EDC)	12
Att diskutera	12
Att göra	12
 3 Elavbrott	 13
Samarbete och organisering	13
Kommunikation	13
Mötesplatser	14
Följdeffekter av ett elavbrott	14
När det blir strömavbrott	14
Att diskutera	15
Att göra	15
 4 Alla kan och bör odla	 16
Självförsörjning	16
Kunskap och gemenskap	16
Odling ur ett preppingperspektiv	16
Att diskutera	17
Att göra	17

5 Att sprida evangeliet	18
Om krisen eller kriget kommer	18
Hur sprider vi evangeliet?	18
Om informationskampanjer	19
I en kris är vi en resurs	19
Att diskutera	20
Att göra	20
6 Att preppa med barn	21
Preppa med barn	21
Friluftsliv med barn	21
Kom ihåg	22
Att diskutera	22
Att göra	22
7 Katastrofer och dystopier	23
En sårbar värld	23
Från tanke till handling	23
Teknikoptimist eller -pessimist?	24
Katastroftankar?	24
Att diskutera	24
Att göra	25
8 Att preppa tillsammans	26
Varför ska vi lära känna våra grannar?	26
Lokal organisering	27
Att diskutera	27
Att göra	28
9 Om pandemier	29
Antibiotikaresistens	29
Att diskutera	30
Att göra	30
10 Om kroppens behov vid överlevnadssituationer	31
Våra grundläggande behov för att överleva	31
Att diskutera	32
Att göra	32
11 Mänskligt beteende vid kriser och katastrofer	33
Åskådareffekten	33
Elitpanik	34
Att diskutera	35
Att göra	35

Beredsam

Beredsam är en podd som görs av Herman Geijer, Niklas Kämpargård och Anna Maria Stawreberg och får stöd av ABF. Den här studiehandledningen gör att du kan använda podden som studiematerial i din organisation eller i en lokal preppa tillsammans-grupp. Ni kan utgå från vilket intresse som finns i gruppen. Är det ingen eller få i gruppen som har barn kanske det avsnittet är av mindre intresse. Prata igenom vilka poddar ni vill använda utifrån temat som tas upp i podden.

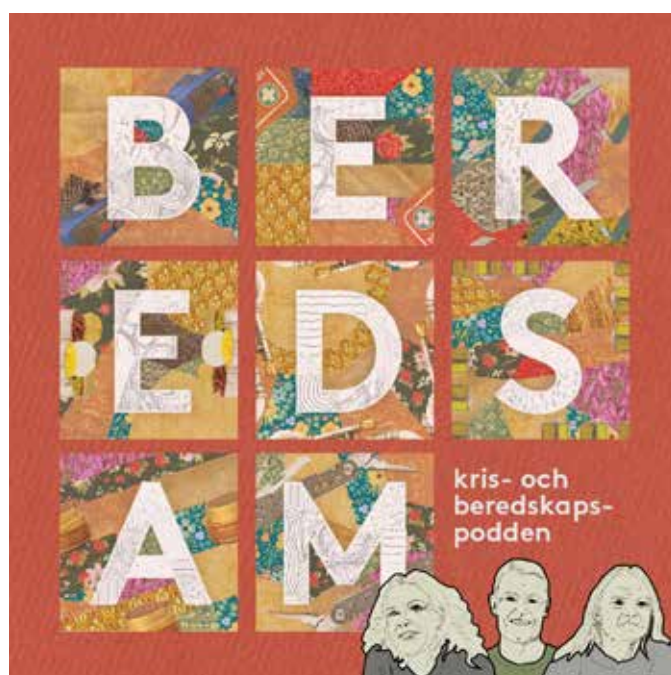
Ni behöver inte följa den kronologin som podden släppts i. Det kan till exempel vara en bra idé att använda avsnittet om att Preppa Tillsammans tidigt eftersom det kan leda till diskussioner om hur och vad ni vill göra med er Preppa Tillsammans-grupp. Var inte rädda för att även göra andra saker i cirkeln och ha diskussioner om Beredsamavsnitten då och då under en termin.

Om alla inte har lyssnat eller går det bra att läsa upp brödtexten som finns till varje avsnitt för att alla ska ha lite mer koll på vad som sägs i podden och fräscha upp minnet.

Ett bra sätt att komma gång med diskussioner på är att ge alla i uppgift inför varje träff att tänka på:

- Vad som var bra.
- Vad som du inte håller med om/tror är sant.
- En fråga du vill diskutera mer.

**Denna studiehandledning
utgår från Beredsam – kris,
och beredskapspodden.**



Till dig som är cirkelledare

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

Hur arbetar man i en studiecirkel?

Kanske har du varit cirkelledare tidigare eller själv gått en studiecirkel så att 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, rolig och kreativ.

Om gruppen är stor är det bra att dela in i bikupor eller mindre grupper om tre–fyra personer som kan diskutera först. Det ger att alla får komma till tals i större utsträckning.

Att tänka på innan cirkeln startar

Tillsammans med din kontakt på ABF går du igenom upplägget av studiecirkeln. Stäm av studiematerial, lokal och om det finns kunskap om deltagarna som är bra att ha med sig för dig som ledare. Kanske finns det sådant som kan vara värdefullt att veta om dina deltagare i förväg, exempelvis om de kommer från en och samma förening eller om de har anmält sig via ABF:s kursprogram som är riktat mot allmänheten.

Vad är viktigt i rollen som cirkelledare?

För dig som ledare gäller det att skapa ett generöst klimat där alla känner sig delaktiga. 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 sitter tyst.

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

Alla ska kunna vara med

I våra studiecirkel finns människor med olika bakgrund, förutsättningar, möjligheter 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, någon 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 dem därför 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?”.

Ofta handlar det om ganska enkla åtgärder. Det kan vara anpassat fika, tillräckligt med pauser, studiematerialet utdelat i förväg, hörslinga, förstorad text, framkomlighet för rullstol, extra tydligt språk med mera. Det mesta kan lösas med en öppen inställning och god framförhållning.

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 välkomna som de är. Därför är bemötandet många gånger avgörande.

Praktiska saker att tänka på

Det finns en del praktiska saker att tänka på som cirkelledare. Du ska fylla i närvarolistan, digitalt eller på papper. Se till att den tekniska utrustning som krävs för studiecirkeln finns tillgänglig och fungerar. Den första gången är det extra viktigt att vara ute i god tid, så deltagarna känner sig välkomna. Ställ iordning i lokalen. Försök sitta så att alla ser varandra. När ni lämnar lokalen ska den vara iordningsställd. Kom också ihåg att tala om för deltagarna att det är ABF som arrangerar studiecirkeln. Om det är genom en organisation – exempelvis en fackklubb, PRO eller patientförening – cirkeln genomförs så talar du om att det är den organisationen i samarbete med ABF.

Vad är en arbetsplan?

När man planerar en studiecirkel behövs en arbetsplan. Det är ett arbetsdokument som lägger en bra grund för att man ska nå målet med cirkeln. Vare sig du gör arbetsplanen själv eller använder den mall som finns i denna handledning är det viktigt att du stämmer av med deltagarna. Finns det alternativa upplägg? Andra önskemål? När gruppen har enats om arbetsplanen och eventuella ändringar gjorts så lämnar du en kopia till ABF.

Cirkelledarutbildning

Alla cirkelledare inom ABF har möjlighet att gå en cirkelledarutbildning. Det första steget är ett introduktionssamtal. Det andra är grundutbildning steg G, som omfattar nio timmar. Efter det finns fördjupningskurser om lärande, gruppdynamik, att vara cirkelledare, med mera. Tala med ditt lokala ABF-kontor om du är intresserad av att gå en cirkelledarutbildning.

Om ABF

Arbetarnas Bildningsförbund (ABF) är arbetarrörelsens studieförbund. Vi erbjuder studiecirklar, kurser, föreläsningar samt kulturarrangemang i alla landets kommuner. ABF bildades för över 100 år sedan, den 16 november 1912. Bakom grundandet stod Socialdemokraterna, LO och Kooperativa Förbundet. Med verksamhet i hela landet, 59 medlemsorganisationer, 53 samarbetsorganisationer och 750,000 deltagare årligen är ABF Sveriges ledande studieförbund.

ABFs 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 flexiblare, 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, debatter med mera. 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".
www.abf.se/medlemsorganisation/

1 Vad preppar vi för?

I det första avsnittet av Beredsam samtalar Anna Maria Stawreberg, Herman Geijer och Niklas Kämpargård om vilka kriser de tänker att de behöver förbereda sig på och hur de gör det. De utgår från fem grundbehov som vi alla behöver kunna tillgodose oavsett krissituation: Vatten, mat, värme, hygien och kommunikation.

De grundbehoven kommer avhandlas närmare i följande avsnitt. Några råd som ges i det här avsnittet handlar om vatten: Handla dunkar att hämta vatten i, så ni kan lagra vatten för det egna hushållets konsumtion. Ta vara på gråvatten och regnvatten för att spola toaletter eller vattna odlingar. Skaffar ni vattenfilter eller vattenreningstabletter, testa och lär er hur dessa funkar.

Att diskutera

- Anna Maria, Niklas och Herman listar sina topp tre-prioriteringar för att öka sin krisberedskap, alltifrån att ha mat som gör att en kan fatta bra beslut, till att kunna ta del av nyheter även vid ett elavbrott till att lära känna sina grannar och lajva krisen. Hur tror ni att ni skulle reagera? Gör en topp tre-lista.
- Vad preppar ni inför? Dela upp er i grupper om 3–4 personer. Diskutera vilka scenarion ni tror är mest relevanta för ert område. Gör en lista som ni diskuterar i helgrupp. Tänk på vad ni kan göra i de olika scenariona.
- Ibland hörs rekommendationen att fylla badkaret vid ett strömavbrott. Men då sjunker vattentrycket i ledningarna snabbt och vattnet räcker inte långt. Är det egoistiskt att fylla sitt badkar? Mer solidariskt att låta bli? Herman beskriver det som ett prisoners dilemma, bra för den enskilde på det gemensammas bekostnad. Finns det något sätt att lösa dilemmat på?

Att göra

- Testa olika sätt att rena vatten på. Vilken metoder har ni? Testa att göra eld och koka upp vatten i en kastrull eller plåtburk.
- Om något skulle hända som slog ut elen. Hur skulle ni i gruppen kunna träffas utan internet och mobiltelefoni? Det kan vara en bra idé att säga en tid och plats, till exempel dagen efter att något hänt ses vi kl 17 på en plats (gärna inomhus).

2 | krislådan

Herman Geijer, Anna-Maria Stawreberg och Niklas Kämpargård pratar om vad en krislåda kan innehålla, vad förkortningarna EDC (every day carry) och BOB (bug out bag) betyder.

Herman har ingen krislåda, däremot ett skåp som innehåller flera temalådor (vildmark, bra att ha) samt en matkällare. Niklas har istället ett hus som friluftsprylar, vatten och mat finns utspritt i. Anna-Maria har en faktisk krislåda som hon samlat matvaror i – hennes övriga utrustning däremot är spridd mellan lägenhet och lantställe.

Varför en låda?

För att kunna ha förberedelseutrustningen samlad och överblickbar. En tätslutande låda håller dessutom ohyra ute ur matvarorna. En låda är lätt att transportera (till exempel från matkällare till lägenhet, från lägenhet till lantställe).

Varför ska vi ens lagra mat?

Förr hade Sverige beredskapslager som var tänkta att räcka i två år, dessa lades ner i mitten på nittioalet. Utöver det fanns det fröer och utsäde lagrade (liksom drivmedel och läkemedel). Idag ska varje hushåll ha en beredskap för sju dygn.

Mat

Känns inköpet av sju dagars matreserver för hela familjen som en för stor utmaning så rekommenderar Anna-Maria att börja smått och handla lite extra av den mat som du ändå handlar.

Det ska vara sådant som ni gillar i vanliga fall. Mat som kan lagras i rumstemperatur, som inte behöver tillagas alltför länge och som är näringstät (som nötter och frön). Tänk även på trivselfaktorn och skaffa choklad och godis, kex, kaffe och the. Kom ihåg fett och oljor (raps-, kokos-, olivolja och jordnötssmör) till matlagningen. Gryner, havremjölk, bönor och linser i tetrapak, krossade tomater (fungerar även som vätska att koka exempelvis pasta i), konserver med fisk. Roterat maten till ert skafferi när bäst före-datumet närmar sig och ersätt det med nya varor i krislådan.

Tänker ni långsiktig beredskap så lagra säckar med spannmål som ni kan mala till mjöl för hand hemma eller koka som matvete. Det kan även användas till att försörja djur med.

Mat som ligger i en avstängd och stängd frys håller längre än vad vi tror. Niklas slår ett slag för frysta tomater på halvliterspåsar. Vid ett strömavbrott börja med att äta ur kylan och frysen.

Vatten i dunk

Rotera vattnet i livsmedelsmärkt dunk efter ett halvår. Är ni osäkra på om vattnet är bra så koka det eller tillsätt vattenrengöring eller använd vattenfilter.

Kök och bränsle

- Tänk bort elen, du behöver kunna laga mat eller värma vatten även vid ett elavbrott.
Friluftskök: Hur tänker ni kring bränsle och bränsletillgång? Niklas tipsar om multifuelsystem. Herman om att bygga en rocketstove, en enkel vedeldad spis.
- Vedspis: Har ni vedspis? Går den att använda till matlagning?

Belysning

- Fotogenlampa plus bränsle
- Pann- och ficklampa

Strukturer

- Skriv ut en lista med viktiga telefonnummer och lägg i krislådan!
- Skaffa papperskartor och ladda ned kartor på Google maps på telefonen som funkar i offline-läge.
- Ha böcker med bra information, egna anteckningar och nedskrivna minnesramsor.
- Ta ut kontanter, skriv ut försäkringspapper.

Information

Vevradio, batteridrivna radio eller bilradio för att kunna ta del av samhällsinformation.

Sjukvård

- Lagra extra medicin som behövs i hushållet (som insulin, hjärtmedicin eller psykofarmaka).
- Sjukvårdsutrustning och värktabletter

Sysselsättning

- böcker
- spel
- kortlekar

Every day carry (EDC)

Sånt en bör bära med sig varje dag, utöver kunskap. Ens EDC är förstås situationsbundet (i vilken miljö och över vilka avstånd rör ni er?).

- Telefon och powerbank
- Kniv och små verktyg
- Vatten

Bug out bag (BOB)

En färdigpackad väska med sånt ni kan behöva för att klara några dygn – i stil med en förlossningsväska (baby out bag!). En väska ni snabbt får med er vid exempelvis en brand.

Att diskutera

- Hur ser era förberedelser hemma ut? Har ni en krislåda och vad innehåller i så fall den? Hur länge tänker ni att ni kan klara er på det? Ifall ni också har er utrustning fördelade på flera platser hur planerar ni att förflytta er däremellan? Hur gör ni om kommunikationerna ligger nere? Vad är ni bra på och vad behöver ni göra bättre?
- Har ni dunkar hemma? Roterar ni vattnet regelbundet? Rengör ni dunken mellan varven?
- Vad bär ni alltid med er? Och för vilka situationer som kan uppstå? I vilka situationer i vardagen brukar ni tänka att ni behöver saker som ni inte har med er?
- Har någon en bug out bag? När skulle ni använda den? Vad är i dem?

Att göra

- Är det många som behöver något till krisförberedelserna går det att göra ett gemensamt inköp från någon webbshop.
- Finns det någon i gruppen som kan torka mat (Kött, frukt, svamp, örter – allt går att torka) eller grodda? Kan/vill den hålla workshop för er? Om ni vill lära er mer kring det är det ett bra sätt att testa.

3 Elavbrott

Anna-Maria Stawreberg, Niklas Kämpargård och Herman Geijer samtalar om strömavbrott. Hur kan vi hantera det? Hur tillgodoser vi våra grundläggande behov när det är strömlöst? Är det skillnad på stad och land?

För det mesta är strömavbrott snabbt övergående och sker de under natten märker vi knappt av dem. Kortvariga avbrott innebär snarare en lugn mysstund än ett krisartat undantagstillstånd.

Blir elavbrotten däremot långvariga innebär det problem. Hur ska vi tillaga mat? Eller handla mat för den delen när inte heller restaurangerna kan tillaga mat? Tystnaden sänker sig över lägenheten, kommunikationen i städerna fungerar inte som den ska, trafiken blir hårdare belastad. Drar vi det ännu längre slutar trafikljusen fungera, saknar bensinpumparna el och börjar reservkraften generellt sina.

Under orkanen Sandy rådde det elavbrott i New York, avbrottet fortsatte även efter det att stormen blåst över. Vedeldade pizzerior kunde hålla öppet och servera pizzor till kontantbetalande kunder. Hade ni varit några av dem som kunde handla en pizza? Har ni för vana att ta ut kontanter?

På landsbygden brukar beredskapen för elavbrott generellt vara bättre. Fler har bil eller åker buss och är inte lika beroende av eldrivna kommunikationer. Några tips från Niklas: Backa in bilen i garaget så ni lätt tar er därifrån och ha den alltid fulltankad eller ha i alla fall aldrig mindre än halv tank.

Samarbete och organisering

Under stormen Alfrida i Stockholmstrakten var hundratusen hushåll strömlösa i flera veckor. Under stormen Gudrun höll elavbrotten i sig i uppemot två månader. Enligt artikeln "Familiens resiliens" i boken "Katastrofriskreducering – perspektiv, praktik, potential" är de som klarade Gudrun bäst de fysiskt starka, de välbärgade och de mer välorganiserade.

Bra grannsamverkan är en viktig del i krisförberedelserna – för med samarbete kan resurser fördelas, kunskaper delas och problem lösas. I långvariga krissituationer krävs fler kompetenser än bara de direkta, hårda värdena. Ett ledarskap som ger alla en uppgift blir då viktigt för att skapa en bra grupp.

Kommunikation

En bit in i elavbrottet börjar telefoner och datorer att dö och därmed våra främsta informationskällor. Även ifall ni har powerbanks eller generatorer så lägger mobilmasterna av efter ett tag. Vad gör ni då? Hur skaffar ni information? Har någon i gruppen exempelvis en fast telefon?

Sociala medier kan fungera bättre när telenätet överbelastas av människor som ringer och försöker få tag i varandra vid en kris.

Mötesplatser

Kommunen sätter vid långvariga störningar upp trygghetspunkter men är motsträviga till att i förväg informera om var dessa ligger. De vardagliga knutpunkterna blir då viktiga för att mötas och utbyta information. Det kan vara en idé att ta kontakt med er kommuns kris-samordnare och se ifall er Preppa tillsammans-grupp kan komplettera kommunens krisinsatser.

Följdeffekter av ett elavbrott

Vid ett längre strömbavbrott sinar vattnet i kranarna. Pumpar och avlopp slutar också att fungera. Är reservsystemen då inte tillräckligt kraftfulla kan det leda till översvämningar.

Saniteten och hygienien påverkas även de när det inte längre går att spola i toaletten. Har ni förberett er på det genom att exempelvis skaffa en kemisk campingtoalett eller ladda upp med soppsåsar och kattsand? Eller var gör ni av ert kiss och bajs?

Vintertid blir bostäderna snabbt utkylda. Ni kan kolla upp hur lång tid det tar för den sorts bostäder ni bor i, beroende på hur kallt det är, på Energimyndighetens hemsida (<http://www.energimyndigheten.se/trygg-energiforsorjning/nar-det-blir-el--eller-varmeavbrott-i-ditt-hem/>).

Samla hela hushållet i ett rum, gärna i söderläge med fönster det skiner in sol genom. I annat fall täck fönstren, slå upp ett tält i rummet eller bygg en värmekoja av filter och ett bord. Finns det en fotogenvärmare är det en bra värmekälla. Finns det en samlingslokal i ert bostadsområde kan det vara en ypperlig möteslokal att gemensamt värma sig i och utbyta information och kunskaper.

Det är bra att handla i förväg för det är inte säkert att affärerna kan hålla öppet under ett strömbavbrott.

När det bli kallt i lägenheten är det viktigt att hålla händerna varma för att kunna bibehålla finmotoriken och fungera bra. Har ni bra vantar hemma? Och i kyla behöver kroppen lika mycket vatten som när det är riktigt varmt, så vi behöver lagra eller hämta mer vatten än vad vi kanske tror.

När det blir strömbavbrott

- Ta reda på vad som hänt. Är de fler hushåll än ert som är mörka? Kolla även sociala medier. Kolla med era grannar - är det någon som behöver hjälp? Någon som kan vara en resurs?
- Dra ut sladdar till viktig elektronik men behåll en lampa i- och påkopplad så ni direkt märker om strömmen kommer tillbaka.

- Spara på batterier. Är det fortfarande ljust ute, förbered er för att det blir mörkt, lägg fram sånt ni kommer behöva (pannlampa, ljus, stormkök).
- Värmeisolera bostaden om det är kallt ute.
- Kontakta familj och vänner, gör upp en plan för uppsamling.
- Fyll på lite extra vatten.

Att diskutera

- Niklas drar lärdomar av semesterresor till länder där normalläget inte är att el alltid finns att tillgå, där istället strömavbrott är mer regel än undantag. Vad är era erfarenheter av strömavbrott? Har ni liknande upplevelser av resor utomlands? Vad kan ni ta med er in i er egen vardag? Vad kan vi lära oss av det?
- Inventera vilka möteslokaler det finns i området. Vilka skulle ni kunna använda?
- Tänk tanken: Vad skulle ett strömavbrott innebära för mig, för oss? Att gå från en redan tänkt tanke till handling underlättar för att hantera en oväntad situation. Vad får det för konsekvenser om elen går? Om den elektriska garagedörren inte går att öppna. Värmepumpen inte längre cirkulerar värmen från vedpannan i huset. Vilka följdverkningar får ett elavbrott i er vardag? Hur kan ni kringgå dem?
- Hur skulle ni kunna lösa hygienfrågan och toalettbestyr i området på bästa sätt?

Att göra

- Testa att lajva strömavbrott hemma. Stäng av strömmen när du kommer hem från jobbet. Vad blir utmaningarna? Hur reagerar de andra i hushållet? Det är också ett bra sätt att prova era förberedelser, vad som fungerar och vad som kan göras annorlunda.
- Kontakta kommunen/stadsdelens säkerhetsansvarige/trygghets-samordnare och prata om vad deras planer är och berätta om vad ni gör.

4 Alla kan och bör odla

Niklas Kämpargård, Anna-Maria Stawreberg och Herman Geijer ställer sig frågorna: Hur bör vi tänka när vi odlar? Vem kan odla? Hur sätter vi ambitionsnivån för odling och går det att bli självförsörjande?

Odling är långsiktig prepping, en förutsättning för att klara en större samhällsstörning. I kollapsande samhällen ser vi hur stadsodlingar ökar eller människor lämnar städerna och börjar odla på landsbygden. I mer sårbara samhällen (som i Sovjetunionen när den föll samman eller Kuba under blockaden) odlar människor mer för att dryga ut den egna livsmedelsförsörjningen. För oss som lever i ett samhälle som länge varit förskonat från konflikt är steget till att odla upp bakgården längre. Därför bör vi – om vi inte redan gör det – lära oss att odla nu. Det är aldrig försent att börja odla – en del grödor tar bara längre tid på sig.

Självförsörjning

För att en familj på fyra ska bli självförsörjande behövs i runda slängar en odlingsyta på 500 kvadratmeter. Ytan är densamma över hela landet även om förhållandena (kyla, höjd, läge) förändras och kan kräva mer eller mindre förkultivering, odlingstunnlar och växthus. Generellt är det mer gynnsamt längs med kusten.

Självförsörjning kräver ett idogt arbete under hela året.

Vill ni bli självförsörjande på årsbasis eller i säsong?
Hur mycket självförsörjande vill ni bli – självförsörjande på kryddor, vissa grödor eller rubbet?

Kunskap och gemenskap

Börja odla för att skaffa er en vana och erfarenheter av att odla. Odling kan vara ett bra sätt att lära känna fler grannar. Lägg en motion till hyresgäst- eller bostadsrättsföreningen om att starta en kvartersodling eller starta en studiecirkel i gemensam odling! Växter i närområdet som dels är fina att titta på, dels går att plocka och äta bidrar till trivselen. Det ger även en värnads inför det vi äter.

Niklas tipsar om att börja odla rotfrukter, lök och kålväxter. Och att växelodla, flytta runt grödorna i en rotation på fyra år. Sätt squashen i komposten, där trivs den.

Odling ur ett preppingperspektiv

Odla mycket lök, kål och rotfrukter – enkelt att odla, ger mycket skörd och är energität mat som låter sig lagras under lång tid. Men ska ni börja odla, börja med örter. Det förhöjer smaken på all den pulver-, torr- eller konserverade mat ni har i krislådan och det är enkelt att bli självförsörjande på örter.

Förr eller senare tar allt det som bunkrats slut, då återstår bara att förnya det som bunkrats genom att odla.

Att diskutera

- Varför vill ni odla – för att det är kul, för att lära barnen eller er själva eller för att faktiskt bli självförsörjande? Bestäm vilken nivå ni vill lägga er på – självförsörjning eller smakförhöjande hobbyodling? I vilken skala – kolonilott, fönster-, balkong- eller gemensamhetsodling, aquaponics, villaträdgård eller lantbruk? Odla för att äta direkt under säsongen eller frysa in/konservera/torka/lagra till resten av året? Hur mycket tid, energi och resurser vill ni lägga ner på odlingen?
- Finns det ytor i området ni kan ställa pallkragar eller plantera bärbuskar på?

Att göra

- Kontakta markägare/kommunen och kolla om ni kan starta odlingar någonstans? Det finns mycket att läsa. Det finns en bok som heter Gatsmart odling som det också finns en studiehandledning till i ABFs webbutik. Är ni intresserade av det, går det att starta en cirkel om det.

5 Att sprida evangeliet

Det här avsnittet av Beredsam släpptes under krisberedskapsveckan 2019 och frågar sig: Hur når vi ut till fler med budskapet om att hellre vara förberedda än efterkloka?

Krisberedskapsveckan anordnas sedan 2017. 2018 sammanföll veckan med att broschyren ”Om krisen eller kriget kommer” skickades ut till 4,8 miljoner hushåll i Sverige.

Om krisen eller kriget kommer

En fjärdedel av alla som läste broschyren blev oroliga av den del som fokuserar på just kriget (illustrationerna, signalfärgerna, en del av innehållet). Det är problematiskt att samhällsinformation gör så många människor oroliga, inte minst för att det är väldigt lite prepping som kan göras för att förbereda sig specifikt på ett krig (förutom att göra värnplikt, allmän tjänstgöringsplikt eller gå med i hemvärnet eller någon av de frivilliga försvarsorganisationerna).

Nio av tio noterade broschyren, tre fjärdedelar läste den och ganska många sparade den. En förvånande lyckad kampanj, tycker Herman. En möjlig förklaring till det kan dels vara all uppståndelse som broschyren väckte, dels att vi var på väg in i en torr sommar och många kommuner hade infört bevattningsförbud. Det ökade den allmänna medvetenheten om klimatförändringarna och vår krismedvetenhet. Bränderna bidrog till att synliggöra behovet av beredskap.

Äldre visade i högre utsträckning intresse för broschyren. Därför fokuserade krisberedskapsveckan 2019 på att nå ut till ungdomar, bland annat genom att visa katastroffilmer och använda sig av influensers.

Försäljningen av krisberedskapsprylar online ökade efter Om kriget eller krisen kommer. Det gjorde den även efter teveserien Nedsläkt land, som kan ses som en populärkulturell form av samhällsinformation.

Hur sprider vi evangeliet?

Sänk tröskeln! Avdramatisera beredskapen, den är inte särskilt komplicerad eller dyr. Ni behöver inte bunkra förnödenheter för ett år, var hellre lite förberedda än inte alls. Våga prova, börja smått.

Från att tidigare ha betraktats som suspekt har broschyren och teveserien bidragit till att prepping normaliserats och intresset för hur en kan bli mer förberedd ökat. För många äldre är det en självklarhet att ha ett välfyllt skafferi och en viss beredskap i hemmet, många växte upp så.

Friluftsliv är en bra ingång till prepping och överlevnad. Det bygger på lust och nyfikenhet, inte press och hot. Ägnar ni er åt friluftsliv får ni en hel del (både kunskap och utrustning) på köpet.

Vi är sociala varelser och vill göra som personer vi gillar göra mest – göra väl och göra rätt. Vi har lättare att ta till oss det grannar eller bekanta säger än när information kommer som direktiv ovanifrån. Så gör det enkelt för folk att börja! Ska ni åka och handla vattendunkar så fråga grannen om hen också vill ha en. Ge bort vattendunkar istället för blommor!

Om informationskampanjer

Vi översvämmas med information, ett flöde av löpsedlar och larm. Vilka varningar ska vi då ta på allvar? Vilka hot behöver vi faktiskt förbereda oss på? På grund av det funkar informationskampanjer sällan särskilt bra.

Informationskampanjer som trots allt funkar konkretiserar budskapet, använder exempel från verkligheten och gör både hoten vi står inför och förberedelserna för att möta dem tydliga. De använder sociala medier för spridning och för att människor ska kunna få svar på sina frågor. Och samarbetar med aktörer som har hög trovärdighet i samhället.

I en kris är vi en resurs

Frågan ”skulle du klara dig vid en kris?” förutsätter nästan en passivitet och hjälplöshet. I Los Angeles används istället en slogan som fokuserar människan som aktör istället för som offer: You are more prepared than you think.

Vi är sociala varelser även i en kris, vi umgås och försöker lösa problem som uppstår. Det behöver vi fokusera på: Vem vill du vara när katastrofen kommer? Vad kan vi bidra med?

Alla sorters människor behövs vid en kris, den som är rädd och försiktig likväl den som är modig. Alla kan vara med och göra skillnad, vara en resurs.

Barn tar ofta med sig det de lärt hem. Krisberedskap som riktar sig till skolor kan alltså även den vägen nå hushållen. Skrämselpropaganda leder oftare till rädsla än till handling, det som behövs är en tydlig koppling mellan åtgärd och riskbild. Ge den ni riktar er till verktyg att hantera risken och skapa bättre förutsättningar för sin egen överlevnad.

Klimatförändringarna kan upplevas som abstrakta och onåbara, men extremväder är någonting konkret som vi i viss mån kan förbereda oss på.

Hopp är en viktig aspekt i överlevnadssammanhang. Apokalypsen bär ofta på hoppet om någonting annat som ska ta vid efteråt. Ett boktips på temat är ”A Paradise Built in Hell: The Extraordinary Communities That Arise in Disaster” av Rebecca Solnit. Boken lyfter fram katastrof-gemenskaper, alltså människors organisering, sammanhållning och samarbete i katastrofsituationer. 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.

Att diskutera

- Vad gjorde att ni började preppa? Hur gör ni för att få andra (nära och kära) att börja tänka på det? Har någon något lyckat exempel på hur ni fått andra att börja preppa? Vad skulle få er själva att bli mera förberedda?
- Vem vill ni vara när katastrofen kommer? Vad kan ni bidra med? Vad vill och behöver ni lära er mer om för att kunna vara den ni vill vara, i en katastrofgemenskap eller i lokalområdet?

Att göra

- Beställ gärna hem broschyren "Om krisen eller kriget kommer" i förväg från MSB om alla inte har den. Titta igenom och diskutera varje uppslag. www.msb.se/sv/publikationer/om-krisen-eller-kriget-kommer/

6 Att preppa med barn

Grundfrågan för avsnittet är: Hur involverar vi barnen i prepping och det på ett sätt som gör dem trygga och förberedda, inte rädda?

Med många viktiga vuxna omkring sig som barnen kan vända sig till får de en ökad trygghet. Involvera barnen i ett löpande samtal om samhället och världen och hjälp dem nyansera och tolka det som sker i omvärlden. Ge dem grundläggande kunskaper och förutsättningar att hantera även farligare situationer. Och gör dem delaktiga i hemberedskapen (packa ner mat i krislådan som barnen gillar).

Ni kan läsa böcker eller se på filmer tillsammans som handlar om svåra teman och prata om de tankar som kommer upp. Utgå inte ifrån att ni som vuxna vet allt bättre än barnen utan resonera tillsammans med dem. Barn har ofta en bättre förmåga att hantera information källkritiskt än vad vi har och fantasi nog att föreställa sig vad som kan hända.

Preppa med barn

Det krävs inte mer än ett ordentligt snöoväder som hindrar trafik och kommunikationer för att ni inte ska kunna hämta från skolan eller bara blir väldigt försenade från jobbet. Vad gör ni då? Har ni gjort upp planer på förhand, bestämt en granne barnen ska gå till eller en annan viktig vuxen som hämtar från skolan i ert ställe? Har ni kommit överens om en uppsamlingsplats? Eller drar ni direkt till skogs?

Vad har skolan för planer för att hantera en allvarlig händelse som en skolskjutning? Hur vill ni agera i en situation som liknar terrorattentatet på Drottninggatan där många vuxna och barn befann sig på helt olika håll?

Prata med barnen och lek med fantasin – måla upp fantastiska scenerier och väv ibland in frågor som rör reella situationer som strömavbrott. Odla vanan att leka loss och tänka kreativt.

Friluftsliv med barn

Vänj barn vid att bära sin egen packning och stå ut med lite obehag en stund, att ett äventyr kan bli obekvämt eller utmanande. Det ökar självkänslan och förmågorna, kanske väcker det ett eget friluftslivsintresse. Om inte annat så kan det bli en dråplig historia sen.

Eld, utematlagning och vandring är bra utmaningar. Att gå långt, bli trött, kall och hungrig men klara av situationen får barnen att växa – samtidigt som det lär dem om de grundbehov vi har och om vikten av att hålla ihop och hjälpa åt.

Hitta vilse är ett bra material för lite yngre barn som handlar om vad de ska göra om de kommit bort sig. För de äldre kan det istället handla om att tänka sig in i hur de kan hitta sig tillrätta i oväntade, kanske

skrämmande situationer. I båda fallen gäller STOP-regeln (Stanna, tänk, observera, planera), en användbar minnesregel också för vuxna.

Kom ihåg

- Lär barnen ett par telefonnummer och adresser till familj och andra viktiga vuxna.
- Involvera barnen i matlagning och i odling – det ökar både beredskapen och är ett litet steg mot självständigheten.
- Det finns flera bra böcker för barn om kriser och överlevnad:
 - ”BLÖH” (Barnens lilla överlevnadshandbok) av Jan-Erik Ullström.
 - ”Bli en zombieöverlevnadsexpert” av Claes Tovetjärn och Herman Geijer.
 - Civilförsvarsförbundet har också koncepten ”Hembert” och ”Hitta Vilse” som handlar om att öka barns förmåga att hantera kriser.

Att diskutera

- Hur gör ni som har barn? Pratar ni med barnen om att saker kan hända? Och har planer för vad ni kan göra i så fall? Vet barnen var ficklamporna, sjukvårdsväskan, vevradion finns? Vad de ska göra när Hesa Fredrik ljuder? Hur de tar sig ut vid en brand?
- Hur kan ni involvera barn i kris- och katastrofförberedelser mer? Kan ni involvera barn i er preppa tillsammans-grupp på något sätt?

Att göra

- Om ni är flera som vill preppa tillsammans med barn kan ni ordna en friluftsdag, gemensamt lära er bygga vindskydd, leka i skogen, utforska terrängen och laga mat över eld.

7 Katastrofer och dystopier

Beredsans andra säsong börjar med en intervju med Anna Davour från P3 Dystopia, en podd om vad som händer när det värsta inträffar, som gräver och undersöker vad forskningen säger om olika scenarion.

Samtalet handlar lite om katastrofscenarion och varför vi fascineras så av apokalypsen men även om katastroftankar, att stirra rädslan i vitögat och hur katastrofer egentligen går till.

Anna är vetenskapsjournalist med ett stort intresse för fiktiva dystopier och stora scenarion.

En sårbar värld

Vi lever i ett komplext och högteknologiskt samhälle och är medvetna om de stora problem vår civilisation har att handskas med. Det finns ett känslomässigt behov av fiktioner som handlar om de problemen. På samma gång finns det ett behov av en fördjupad bild av vad vetenskapen har att säga om problemen och de eventuella lösningarna på dem. Hur är samhället uppbyggt? Vad är sårbarheten i det? Vad krävs för att åtgärda den? Går det att genomdriva exempelvis miljö- och klimatmässiga långsiktiga satsningar när drivkraften främst är att göra kortsiktiga ekonomiska vinster?

Kanske är de snabba, dramatiska klimatförändringarna lösningen på dilemmat, anser Anna. Hade det varit en omärklig process över tusentals år så hade vi inte gjort något för att motverka dem. Att de högst märkbart pågår här och nu kan vara den drivkraft vi behöver för att agera för att göra någonting åt det. Vad tror ni? Går det att stoppa klimatförändringarna? Eller i alla fall förhindra den värsta klimatkatastrofen?

Från tanke till handling

Förutom klimatet ser Anna vårt stora oljeberoende och antibiotikaresistensen som några av de mest allvarliga hoten mot civilisationen. Anna försöker leva med siktet inställt på att det ska funka länge och vill vara förberedd om det krisar. Hon har tänkt en hel del på vad som är viktigt att ha med i bilen om den skulle bli stående en kväll på en lite trafikerad vinterväg, men hon har inte packat in utrustningen i bilen.

Hur gör ni generellt för att gå från tanke och långa att göra-listor till handling och färdiga förberedelser? Hur kan riskkommunikationen utformas så att den genererar mera konkret handling?

Det krävs mer än kunskap, kanske är det som behövs gemensamma krisövningar. Anna spekulerar om den förnöjsamhet en kan uppleva över att ha sitt förråd och sina kunskaper, det kan vara en positiv känsla att spela på i riskkommunikationen.

Teknikoptimist eller -pessimist?

Människor har en fantastisk förmåga att manipulera vår omgivning, en förmåga vi kan använda till vår fördel när allting ställs på sin spets. En annan förmåga vi har är den att samarbete. Allting kommer inte gå käpprätt utför men klimatförändringarna kommer ställa oss inför stora utmaningar.

Framtiden kan mycket väl innebära en utopi för dem som kan köpa sig fria och en dystopi för de många som inte kan göra det. Även om vi har förmågan till samarbete måste vi också ha ett intresse av det, vilket inte alltid är givet. Anna ser knäckfrågan för mänskligheten som helhet i om vi kan samarbeta på global nivå.

En annan fråga hon ställer sig är hur många gånger inte världen går under runtom oss. Människor som blir fördrivna av krig eller oväder och tvingas leva i flyktingläger under lång tid. Samhällen går under i realtid, katastrofen är redan här och många människor lever redan i postapokalypsen.

Det sätter fingret på hur vår syn formas av kulturella föreställningar om apokalypsen, världens undergång som inträffar överallt samtidigt. Det är ett problematiskt och mindre sannolikt scenario. Istället pågår de lokala undergångarna hela tiden.

Sen finns även det potentiella, långsamma förfallet av vår civilisation. Vår civilisation upprätthålls av en hög energiomsättning. Minskar tillgången på fossila bränslen så kan inte vårt högteknologiska samhälle fortsätta på samma höga nivå som nu. Det förfallet, den katastrofen, sker inte över en dag.

Katastroftankar?

Anna vill hellre veta vilka de potentiella katastroferna är och hur de kan förhindras eller mildras. För ingen människa i historien har någonsin haft några garantier. Vi måste ändå leva våra liv på ett bra sätt och göra vad vi kan för att förebygga eller mildra de större problemen. Oavsett vad som sker imorgon – om en katastrof inträffar då – så är våra liv här och nu ändå värda någonting.

Herman påminner om att också uppmärksamma och värdesätta de små sakerna i livet. Och Anna reflekterar över vilket medicinskt utopia vi trots allt lever i jämfört med människor för hundra år sedan. Det är i och för sig inte något som alla människor generellt och globalt kan ta för givet utan något som är specifikt för vår tid och plats och våra förutsättningar. Samtidigt har exempelvis barnadödligheten världen över minskat och läskunnigheten och jämställdheten ökat. Det bör vi vara tacksamma för. ”P3 Dystopia” vill alltid sluta på en positiv ton för att människor ska orka gå ut och påverka världen.

Att diskutera

- Vad oroar ni er för utifrån vad som togs upp i podden? Vilka orosmoment är rationella eller irrationella?
- Känner ni er som optimister eller pessimister? Vad finns det för för- och nackdelar med optimism och pessimism?

- Hur tänker ni kring resonemanget att katastrofen alltid är lokal? Är det alltid så? Vad skiljer historiska katastrofer från den globaliserade värld vi ser idag?
- Stämmer det som sägs i avsnittet om att synen på apokalypsen är färgad av populärkulturen? Vad innebär det om det inträffar en kris?
- Hur ser det ut för er som använder bil, har ni ett färdigt kit i bilen? Vad ingår i så fall i det? Om inte, vad behövs för att ni ska komma till skott och plocka ihop en bilväska?
- Hur gör ni generellt för att gå från tanke och långa att göra-listor till handling och färdiga förberedelser?

Att göra

- Anna menar att det som behövs utöver kunskaper kan vara gemensamma krisövningar. Om ni lajvade strömbrott efter det avsnittet, är det inte då dags att tillsammans lajva krisen nu? Bestäm en helg och ett område ni kan röra er inom. Utse spelledare som utformar scenariot och som kan kasta in oväntade moment. Lek loss, utvärdera sen.

8 Att preppa tillsammans

I det åttonde avsnittet av Beredsam pratar Herman Geijer med Pär Plüschke som startat Preppa tillsammans Skarpnäck och Ilyas Hassan som är talesperson för Förorten mot våld och arbetar på Hyresgästföreningen. Samtalet handlar om att preppa tillsammans, om lokal organisering, att känna sina grannar och om hur vi kan öka beredskapen i våra bostadsområden.

Preppa tillsammans handlar om att bygga upp Community Resilience, en social motståndskraft, och forma potentiella katastrofgemenskaper utan att först behöva vänta på en katastrof.

Katastrofgemenskaper innebär att människor går samman och hjälps åt när kriser inträffar. Det sker oavsett om det gäller att stötta grannar som drabbats av en brand i ett flerfamiljshus i Skarpnäck eller människor i New York under orkanen Sandys härjningar. Preppa tillsammans Skarpnäck vill bygga upp beredskapen i ett förebyggande syfte och forma gemenskaper som kan fylla en funktion i lokalsamhället även när det inte råder kris.

Varför ska vi lära känna våra grannar?

Dels för att det är trevligt, dels för att organisering sker när människor möts, pratar och tar tag i frågor som rör gemensamma behov. Att känna sina grannar betyder också att en vet ifall det är någon som behöver extra stöd i vardagen eller ifall det är någon som kan utgöra ett sådant stöd. Det blir ett sätt att inventera de behov och tillgångar som finns i området. I de allra flesta fall har människor både ett stödbehov och resurser att bidra med. Det skapar trygghet att veta vem en kan vända sig till i en krissituation.

Att hälsa på sina grannar skapar en god stämning. Samtidigt bidrar det till tryggheten, eftersom den som vill begå brott i området vill förbli anonym och inte bli tilltalad av en boende. Här får vi inte blanda samman säkerhet med trygghet, poängterar Herman. För samhället har inte blivit mera osäkert även om det ibland hävdas i debatten. Däremot finns det en upplevd otrygghet, en känsla att ta på allvar. Att prata med sina grannar kan både bidra till upplevelsen av trygghet och den faktiska säkerheten i området.

Pär ser en koppling mellan känslan av otrygghet och upplevelsen av ensamhet och anonymitet i dagens samhälle. Krisinformation riktar sig ofta till individen och enskilda hushåll. Det försöker Preppa tillsammans ändra på genom att istället fråga: Hur kan vi förbereda oss tillsammans? Hur kan vi hjälpas åt i en kris?

I en kris som sker i våra bostadsområden så är det vi som är först på plats som kan agera, innan räddningstjänsten anländer. Då är var och

en och kollektivet som helhet en resurs. I en kris söker vi oss till varandra, vi stänger inte automatiskt in oss i den egna lägenheten.

Orsakerna till varför människor börjar preppa tillsammans skiljer sig åt, det kan vara en oro för miljö- och klimathot eller en ny finanskris, det osäkra omvärldsläget eller någon annan relevant anledning. Det alla har gemensamt är viljan till att börja agera för att göra något åt det eller förbereda sig på det. Den viljan skapar gemenskap och ger trygghet.

Det behöver inte vara mer avancerat än att knacka på hos grannen och bjuda in till en fika.

Vill ni undersöka intresset för att starta upp en lokal krisberedskapsgrupp så går det att använda sig av gemensamma städdagar, hyresgäst- eller bostadsrättsföreningar, byalag eller grannskapsgrupper på sociala medier.

Lokal organisering

Att organisera sig lokalt kan vara ett sätt att bryta ned stora oroväckande skeenden som klimatförändringarna i en mindre skala för att den vägen kunna börja göra något åt dem.

Ilyas upplever att den politiska medvetenheten är utbredd idag, inte minst bland yngre. Utmaningen är att samla engagemanget, det är då det går att åstadkomma förändring. Framgångsfaktorerna för de förortsrörelser som blivit inflytelserika i sina områden är, som Ilyas ser det, det gemensamma engagemanget för sådant en brinner för eller som en vill förändra.

Mötesplatser är viktiga för att samla människor. Att ha levande knutpunkter där människor kan samlas skapar aktivitet i sig. Hyresgäst- och bostadsrättslokaler utgör en oerhörd - men ofta underutnyttjad - potential, både som en plats för möten och workshops men även för att bygga upp gemensamma krislådor anpassade efter kvarterets behov (som rumsvärmare, vattendunkar, vevradio, möjlighet att ladda upp mobiltelefoner, grillplats och större stekhäll, sjukvårdsväska). Det blir ett komplement till hushållets egen beredskap. Finns det en rumsvärmare i lokalen så vet människor i grannskapet att där går det att samlas och där är det varmt även när elen gått.

Det finns drygt 3000 lokala hyresgästföreningar runt om. Vill ni få igång aktiviteter eller lägga upp en gemensam krislåda i kvarterslokalen så hör av er till styrelsen och lägg en motion. Detsamma gäller för er bostadsrättsförening eller ert byalag. Våra bostadsorganisationer skulle kunna bli en viktig del av beredskapen i landet.

Att diskutera

- Känner ni era grannar? Vad är era bästa tips på hur en kan gå tillväga för att lära känna dem?
- Var samlas folk i ert närområde? Var skulle ni gå för att få reda på senaste nytt?

- Vilka kommunikationsvägar eller på förhand uppgjorda samlingsplatser har er Preppa tillsammans-grupp? Hur informerar ni andra om mötesplatser, soppkök eller andra aktiviteter?
- Hur bor ni och hur ser den gemensamma beredskapen ut i era områden?
- Vad finns det möjligheter att bygga upp en gemensam krislåda och ett samarbete inför en kris? Vilka strukturer (möteslokaler, föreningar, grannskapsgrupper) finns på plats som ni kan använda er av?

Att göra

- Utmana varandra i att lära känna de som bor närmast, i trappuppgången eller liknande. Inventera vilka lokala organisationer/föreningar/sammanslutningar som finns i lokalområdet. Går det att kontakta några av dem som ni ser som viktiga eller som ni kan samarbeta med? Är det viktigt att de vet att ni finns?
- Skriv motioner till årsmöten eller hör av er till styrelser i era Hyresgäst- eller bostadsrättsföreningar och diskutera hur det går att öka beredskapen eller hur deras lokaler kan användas.

9 Om pandemier

Anna-Maria Stawreberg och Herman Geijer samtalar med Johan Giesecke, professor emeritus vid Karolinska institutet för epidemiologi och biostatistik. Vilka pandemier behöver vi oroa oss för? Finns det smittor vi inte känner till? Hur kan vi förbereda oss på en framtida pandemi och vad innebär egentligen antibiotikaresistens?

Epizooti är en smittsam sjukdom som drabbar djur. En epizooti kan smittas mellan djur eller från djur till människa. Epidemi är en smittsam sjukdom i en befolkning. Pandemi är epidemi som sveper över hela jordklotet (åtminstone över två världsdelar, enligt WHO:s definition).

Det största hotet är en ny influensapandemi. Ett helt nytt influensavirus hinner forskarna inte ta fram ett vaccin mot tillräckligt snabbt. Små förändringar i ett virus sprids årligen runt världen, därför behöver vaccinationerna också anpassas och ske kontinuerligt. Tre gånger på ett sekel sker stora förändringar.

Sjukvården har blivit mycket bättre och dödstalen vid de stora influensapandemierna under förra seklet har kontinuerligt sjunkit. Det finns 162 olika möjliga influensavirus, många av dem är ofarliga för människor. Det upptäcks fortfarande nya. Virus utvecklas under årmiljoner i samklang med dess potentiella värdar.

Eftersom bakterier inte känner några gränser behöver samarbetet kring smittsamma sjukdomar också vara internationellt. WHO har en samordnande roll och arbetet fungerar väldigt bra. Sedan kan det finnas länder som vill hålla ett smittutbrott hemligt.

”Contagion” är ett filmtips på temat som Johan tycker är bra.

Antibiotikaresistens

Antibiotikaresistensen kommer att bli ett stort problem för den rika världen. Det har inte kommit någon ny klass av antibiotika på tjugo år. Mycket av den moderna sjukvården bygger på tillgången till verksamma antibiotika. För cancerbehandlingar, svåra operationer och annan sjukvård som inte har med infektionssjukdomar att göra, är verksamma antibiotika ett måste.

Onödig användning av antibiotika, exempelvis inom livsmedelsindustrin, ökar risken för resistensutveckling.

Läkemedelsindustrin är ointresserad av att söka efter ny antibiotika eftersom kostnaderna för att göra det är så mycket högre än vad intäkterna blir samtidigt som det bara tar ett par år innan en resistens utvecklats även mot den nya antibiotikan. Där anser Johan att länderna behöver gå in och stötta industrin finansiellt så att ny antibiotika blir tillgänglig. Narkolepsi efter svininfluensan bidrog till en skepsis mot vaccin. Sällsynta biverkningar är svårupptäckbara.

Förberedelser

I krissituationer sluter människor sig samman, där skiljer sig smittoutbrott från andra scenarion. 80 procent av befolkningen vaccinerar sig. Människor över 65 år ska normalt sett vaccinera sig. Johan rekommenderar att vi tvättar händerna noga och använder handsprit. Fysisk aktivitet minskar inte risken för att bli sjuk men ökar kroppens förmåga att hantera sjukdomen.

Preppare rekommenderar att ha antibiotika hemma. Vanligt hederligt penicillin föreslår Johan som utgår ifrån att de flesta läkare har lite antibiotika i badrumsskåpet. Hållbarheten är på några år.

I övrigt gäller

- Tvätta händerna
- Undvik stora folksamlingar

Att diskutera

- Vad skulle en pandemi innebära för er? Om kollektivtrafik eller liknande stängdes ned. Vilka påfrestningar skulle ni möta?
- Vilka sätt att förbereda sig på en pandemi finns det? Förutom att tvätta händerna och undvika mycket människor. Skyddsmasker och heltäckande skyddsdräkter verkar mer besvärliga än funktionsella vid ett smittoutbrott. Hur resonerar ni?
- Skiljer sig prepping kring pandemier från till exempel extremväder eller elavbrott? Hur i så fall?

Att göra

- Hör av er till kommunens/stadsdelens säkerhetsansvarige/trygghetssamordnare och hör vilken beredskap det finns för en pandemi, inom kommunen liksom i regionen. Hur är beredskapen? Är det något som kan förbättras på lokal nivå – ska ni exempelvis uppmana hyresgäst- och bostadsrättsföreningar att köpa in andningsmasker och handsprit till era gemensamma krislådor?

10 Om kroppens behov vid överlevnadssituationer

Herman Geijer samtalar med Lasse Ståhle som är läkare, forskare och instruktör i Svenska Överlevnadssällskapet om kroppens behov vid kriser. Samtalet rör sig kring sömn, mat, vätska, trygghet och värme. Samt om Överlevnadssällskapets kurser, om forskning kring överlevnad, överlevnadssituationer och vilka prylar som kan vara bra att ha med i skogen.

Lasses ingång till överlevnadsämnet gick via friluftssintresset och en överlevnadskurs inom Hemvärnet.

Hur vi agerar i en överlevnadssituation är kontextberoende. Bör vi prioritera förflyttning, skydd från elementen eller att leta mat? Allt beror på hur omständigheterna och omgivningarna ser ut.

Våra grundläggande behov för att överleva

- Hålla kroppstemperaturen
- Sömn (påverkar besluts- och prestationsförmåga)
- Vätska (motverka uttorkning – håll koll på urinens färg eller tiden sedan senast du drack och: Drick inte urin!)
- Det sociala sammanhanget (återskapa ens sammanhang för att hålla hoppet uppe)
- Mat (B1-vitamin viktigt över lång tid)

Om ni tänker er en pyramid så är hoppet eller viljan basen, kunskapen mellandelen och utrustningen toppen i pyramiden. John Leech som skrivit "Survival Psychology" beskriver i artikeln "The Won't to Live" hur folk bara lägger av och blir apatiska. Det är vår vilja att försöka som får oss att överleva.

Lasse konstaterar att det som gör att en överlevnadssituation blir en nödsituation är att vi inte behärskar den. Ju mer vi lär oss behärska, desto färre nödsituationer hamnar vi i. Känner vi oss trygga fast vi gått vilse så är det inget stort problem, då kan vi hantera situationen.

Prepping, friluftsliv, självförsörjning och överlevnad ser Lasse i mångt och mycket som samma andas barn, det är besläktade områden som handlar om att kunna kontrollera den situation som vi befinner oss eller kan hamna i.

Ett område Lasse skulle vilja undersöka närmare inom krispsykologin gäller vår vilja att agera: Hur hittar vi initiativförmågan? Hur fattar vi beslutet att faktiskt göra någonting?

Tre grejer – utöver kunskap – Lasse vill skicka med oss på nästa utflykt:

- En vattentät plastpåse att trä runt sovsäcken, både för att hålla värme och som skydd mot fukt
- En kniv
- Elldon

Att diskutera

- Istället för att lära oss minnesregler ur böcker menar Lasse att vi bör fokusera på den egna upplevelsen och intuitionen. Det gäller att öva upp sig i att lära känna sig själv, känna hur det känns, exponera sig för olika situationer. Vad finns det för för- och nackdelar med detta? Lämpar det sig för alla?
- Har ni hamnat i någon överlevnadssituation? Hur kändes det och vad gjorde ni? Brukar ni exponera er för ovana, kanske obekväma scenarion för att uppleva hur det känns och lära er att hantera det? Vilka är era tre bästa grejer att ta med ut och varför?
- Har ni fått brist på något? Hur påverkades ni?

Att göra

- Prova att sova ute tillsammans. Utmana er om ni vill och begränsa er packning till ett minimum. Ta en övernattning på något bra ställe och testa den utrustning ni har. Vad hade ni klarat er utan? Vad saknade ni?

11 Mänskligt beteende vid kriser och katastrofer

Herman Geijer samtalar om kris och katastrofbeteenden med professor Misse Wester. Samtalet handlar om vad vi kan göra för att mentalt förbereda oss för kriser, om katastrofmytologi och förväntningar på beteenden och hur vi tolkar olika situationer olika beroende på vad vi varit med om. I avsnittet pratar de också om elitpanik och åskådareffekten.

Misse forskar på risker och kriser (risken är en kris som inte hänt ännu, krisen är en risk som inträffat). Frågor hon undersöker är "Hur påverkar makt och normer myndigheters och organisationers krishantering? Hur agerar civilsamhället i en kris?".

I "Nedsläckt land" var Misse en av experterna som kommenterar det som sker under seriens gång. Men huvudparten av hennes del i serien filmades flera månader innan deltagarna hamnade i det fingerade strömavbrottet. Det som skedde var helt enkelt att deras agerande illustrerade det hon hade sagt i intervjun och som forskningen säger: Att folk i allmänhet beter sig hyggligt och hänsynsfullt mot varandra även i en kris.

Amanda Ripley beskriver i "The Unthinkable: Who Survives When Disaster Strikes And Why" stegen från förnekelse via övervägande till handling. Vilka beteenden är vanliga i en plötslig situation? Hur vi beter oss handlar om vilka erfarenheter vi har med oss sedan innan. Misse vill hellre prata om oförståelse – världen beter sig inte som vi är vana vid – än förnekelse. Har vi inte varit med om någonting liknande tidigare kan vi inte läsa tecknen så behöver vi först försöka tolka situationen: Vad händer? Vad gör alla andra?

Börjar någon i det läget springa mot utgången följer vi efter. En sådan massrusning tolkas ofta som panik, men det stämmer inte. I det där första läget när något obekant inträffat hämtar vi in information för att förstå vad som händer. Det kan tolkas som inaktivitet, men det stämmer inte heller. När vi samlat information och utrett handlingsalternativen, det är då vi kan börja agera.

Åskådareffekten

Om ingen annan agerar, så gör inte jag heller det. De flesta av oss är ovilliga att överreagera. Men om en börjar så kan de andra följa efter. Det mänskliga beteendet sker ständigt i relation till andra. Misse menar återigen att det är oförståelse, inte ovilja (ett rationellt beslut) som får oss att avvakta.

Katastrofmytologi

Har vi inte varit med om en extraordinär händelse så tolkar vi det som sker via populärkultur eller medierapportering. Myten om panik och plundring, exempelvis. Agerar krishanterare på antaganden de ställt upp i förväg så letar de efter de skeenden som bekräftar deras antaganden men förstår inte vad som sker. Forskare som istället för att anta och tolka intervjuar människorna om varför de agerar på ett visst sätt får en helt annan förståelse.

I en katastrof sker inte plundringar som det gör i kravaller. Och panik som ett slags irrationellt beteende ser vi inte heller i krissituationer. Människor agerar rationellt utifrån förutsättningarna och omständigheterna. Dessa mytiska antaganden görs alltid om några andra. Andra som inte agerar som vi gör. Att bli rädd är fullkomligt rimligt i en skrämmande situation. Och blir vi hotade agerar vi för att minska hotet. Panik kan uppstå under givna omständigheter men det är extremt ovanligt.

Elitpanik

Människor beter sig som folk i en kris men eliten eller myndigheterna förväntar sig panik och kaos. När eliten inte har kontroll ser de det som att situationen är utom kontroll. Nu har myndigheter mer börjat se allmänheten som resurs. Fast det har i sin tur slagit över mer till att ett ganska svagt förberett samhälle lägger över allt större delar av ansvaret på individen. I och med totalförsvaret förväntar sig försvaret att få ta del av allmänhetens/civilsamhällets resurser.

Elitpanik yttrar sig också efter kriser som exempelvis attacken på Drottninggatan. Samtidigt som tusentals människor dagarna efter attacken demonstrerade till stöd för det öppna, demokratiska samhället började politikerna snart tävla i repressiva förslag och begränsningar av asylrätten. Politikerna svarade mot vad de trodde att människor ville se, inte vad människor faktiskt förmedlade att de ville se.

Det är symbolpolitik på hög nivå. Politiker tänker att de kan tjäna enkla poäng på hårdare tag och försitter istället chansen att ta vara på dessa goda krafter i samhället. Det är problematiskt när politiker på det sättet vill visa handlingskraft för gapet mellan politiker och allmänhet blir bara ännu större. Kommer tiotusen fler poliser minska terrorhotet? På vilket sätt då?

Initialt hjälps vi åt. Sen då, efter en tid av resursbrist? Ökar motsättningarna då? Sluter sig människor samman i familjer? Medborgare kan känna en övergivenhet och besvikelse mot samhället efter en tid av kris och isolering men inte medborgare emellan. Det är allmänmänskligt att vara schysst mot andra inom gruppen, vi är trots allt sociala flockdjur.

Ett krigsscenario skiljer sig från andra kriser rent kontextuellt, där finns en antagonistisk dimension som saknas vid exempelvis en skogsbrand. Misse tror att vi generellt sett är mer förberedda än vad vi tror. Stora sociala nätverk är bra att ha, i en kris precis som i vardagen. Hjälps vi åt i vardagen, hjälps vi åt i krisen. Ring på och säg hej i fredstid. Var schyssta grannar, det räcker långt.

Det är ingen större skillnad vid pandemier. Människor gör en riskbedömning, 80% vaccinerar sig och i övrigt håller vi kanske en rationell armlängds avstånd till andra. Vi kanske inte tar i hand eller kramas under en pandemi.

Hur kan vi bli mentalt mer förberedda? Vi kan prata ihop oss inom familjen kring vilken beredskap vi vill och kan ha. Men särskilt sårbara grupper kan inte förbereda sig helt på egen hand utan behöver annan stöttning.

Att diskutera

- Har ni varit i någon krissituation? Känner ni igen några av de beteenden som Misse nämner?
- Hur föreställer ni er kris- och katastrofbeteenden? Vad får fördomar för konsekvenser? Varför är det viktigt att veta vad som är troligt och vad som är mer osannolikt i en sådan situation? Tänk på de grannar som finns i området, hur tror ni de skulle bete sig?
- Vad tror ni händer när en kris blir långvarig? Kommer människors beteende förändras? Kan ni vara med och påverka ett sådant skeende i civilsamhället?

Att göra

- Återkoppla erfarenheterna från era diskussioner till civilsamhället, exempelvis genom att ordna en workshop eller temakväll tillsammans med lokala föreningar om hur vi kan samarbeta nu och i en kris.



Beredsam är en podd som handlar om prepping och krisberedskap. Den här studiehandledningen är för avsnitten som kom 2019. Det går utmärkt att använda podden som studiematerial i en preppa tillsammans-cirkel eller vid andra tillfällen. Podden finns där poddar finns eller här: www.beredsam.libsyn.com

Preppa tillsammans är ett sätt att lära sig mer och förbereda sig för olika kriser och katastrofer. Läs mer om ABFs satsning på prepping och hemberedskap på www.abf.se/prepping



www.abf.se