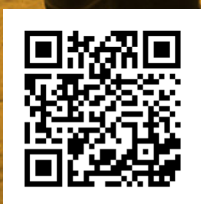


Studieplan Krisberedskap för dig och dina sällskapsdjur



www.studieframjandet.se/klarakrisen



Svenska Blå Stjärnan

Studie
främjandet

Innehåll

Inledning.....	3
Vad är en studiecirkel?	4
Förslag på upplägg.....	5
Tips till cirkelledaren	5
Träff 1: Hur förbereder ni er för en kris?	6-7
• Klara krisen.....	8
• Din krisberedskap	9
Träff 2: Vad kan hända och vem gör vad vid en kris?	10-11
Träff 3: En färdig plan.....	12

Allt material till studieplanen finns här:
www.studieframjandet.se/klarakrisen



Inledning

Välkommen till studieplanen "Krisberedskap för dig och dina sällskapsdjur"! Krisberedskap betyder att man är förberedd när det oväntade händer. Som djurägare är det ens ansvar att ta hand om sina djur både till vardags och vid en kris. Därför är det viktigt att lära sig mer om vad som kan hända vid en kris, och att man också praktiskt förbereder sig och övar sin beredskap.

Den här studieplanen ger förslag på hur ni kan lägga upp en studiecirkel med tre träffar. Träffarna kan genomföras fysiskt eller digitalt utifrån vad som passar er. Fokus ligger på att samtala, lära sig mer och öva tillsammans på hur man kan förbereda sig och sina djur. Är vi förberedda så blir det mycket enklare att agera när det oväntade händer.

Bakom den här studieplanen står Svenska Blå Stjärnan och Studieförbundet. Vi samarbetar kring att folkbilda om krisberedskap för djurägare. Vi hoppas att den här studieplanen ska hjälpa till att stilla oro, skänka hopp, ge handlingskraft, kunskap och stärka relationer mellan er som ingår i studiecirkeln.

Studieförbundet hjälper er att komma i gång med studiecirkeln. Kontakta Studieförbundet där ni bor!



Svenska Blå Stjärnan



September 2023

Jessica Krafft, Verksamhetsutvecklare,
Studieförbundet Småland-Öland

Eva Ladberg, Utbildningskonsulent,
Svenska Blå Stjärnan

Projektledare: Hanna Hagström,
Utvecklingsledare Pedagogik & Lärande,
Studieförbundet Riksförbundet

Grafisk form: Carita Lott

Denna studieplan är producerad för
Studieförbundet i samarbete med
Svenska Blå Stjärnan.

Vad är en studiecirkel?

En studiecirkel är en grupp människor som lär sig tillsammans och av varandra. Detta kallas folkbildning och är fritt och frivilligt att delta i. Ni i gruppen bestämmer själva vad och hur ni vill lära er. Att delta i en studiecirkel är roligt och inspirerande. Samla dina vänner eller din förening och kom i gång.

Demokrati är viktigt i en studiecirkel och det är något ni skapar tillsammans. Förutsättningen för demokrati är att alla får komma till tals och att alla blir respekterade. Allas erfarenheter och inlägg är värdefulla. Genom att dela kunskap och erfarenhet lär ni av varandra.

Några grundregler

Det finns vissa grundregler för studiecirkel som är bra att känna till. Reglerna finns för att det är viktigt att kunna se att det ekonomiska stödet till folkbildningen går till rätt ändamål.

- **En studiecirkel måste ha minst 3 deltagare som är över 13 år.**
- **Studiecirkeln måste ha minst 3 träffar.**
- **Varje deltagare måste närvara vid någon av de 3 första träffarna.**
- **En studiecirkel måste omfatta minst 9 studietimmar.**

I varje studiecirkel utses någon av deltagarna till cirkelledare. Som cirkelledare behöver du inte vara expert i ämnet eller ha svar på alla frågor. Din roll är att leda cirkeln framåt och se till att alla kan framföra sina synpunkter och påverka arbetet. Cirkelledaren är också den som håller kontakten med Studieförbundet och rapporterar närvaron i cirkeln. Som ny cirkelledare får du en introduktion där vi går igenom det du behöver veta. Du blir också inbjuden till att gratis delta i Studieförbundets ledarutvecklingsprogram där du kan utveckla dig själv och ditt ledarskap.

Förslag på upplägg

Den här studieplanen bygger på ett upplägg om tre träffar, digitala eller fysiska. Det går bra att lägga till fler träffar utifrån era behov. Bestäm bara hur ni vill göra.

Det här behöver ni till studiecirkeln:

- Något för alla att anteckna med, till exempel block och pennor eller telefonen
- Bestäm om ni ska ha era cirkelträffar fysiskt eller digitalt, eller blandat. Om digitalt, vilka tekniska lösningar ska ni ha? Ni behöver kunna se och höra varandra, samt dela dokument med varandra.
- **Material:** Under varje träff finns förslag på det ni kan använda i studiecirkeln. Vi har samlat allt material på webben. Där finns studieplanen för utskrift, samt alla filmklipp, checklistor och boktips.



www.studieframjandet.se/klarakrisen

Tips!

Innan första träffen, se gärna filmen "Klara krisen för hundägare med Eva Ladberg". Länk finns på webben.

Upplägg för varje träff:

- Presentation och lära-känna-frågor
- Kunskapsinhämtning
- Övning
- Samtalsfrågor
- Hemuppgift till nästa träff

Tips till dig som cirkelledare!

Vid träffarna ska fokus ligga på de samtal som uppstår. Låt deltagarna påverka innehållet och inriktningen. För att få fler att vara aktiva är det bra att ibland samtala och reflektera i mindre grupper. Du som ledare kan ta ansvar för att det blir en sammanfattning i helgrupp, och att alla får ta del av samma fakta.

Lägg gärna in praktiska moment att öva och träna på tillsammans under träffarna. Om det inte är möjligt, utgå från våra förslag på praktiska övningar som man kan göra hemma själv. Hjälpas åt att hitta olika övningar som kan passa för olika djur.

Tänk på att den här studiecirkeln i första hand ska ge hopp och självförtroende, och fokusera på att tillsammans kunna lösa de kriser som kan uppstå. I slutet av studiecirkeln ska deltagarna förhoppningsvis känna sig lugnade och kunniga om vad de själva behöver göra för att klara krisen.



Träff 1

Hur förbereder ni er för en kris?

Material:

- "Klara krisen", på sidan 8
- Powerpoint-presentation "Krisberedskap för dig och dina sällskapsdjur"
- Hemuppgift: På sidan 9 "Din krisberedskap" samt någon av checklistorna från webben
- 4 You Tube-filmer, länkar finns på webben

För att få meningsfulla träffar där alla deltar engagerat behöver ni få en bra och trygg start på studiecirkeln. Under den första träffen får ni lära känna varandra bättre och gå igenom upplägg och praktiska detaljer. Det är viktigt att ni startar på ett demokratiskt sätt där allas tankar och önskemål får komma fram. Du som cirkelledare har en viktig uppgift att se till att alla får komma till tals.

Presentationsövning/lära-känna-frågor:

I en presentationsövning får alla prata, bli sedda och en möjlighet att skapa relation till varandra. Ni "bryter isen", lär känna varandra bättre och lägger grunden för det arbete ni ska göra tillsammans. Även om ni känner varandra sedan tidigare är det viktigt med en presentation som en gemensam uppstart. Välj om alla ska få presentera sig själva, eller om ni kanske ska intervjua varandra i par och sedan presentera sin nya kompis för resten av gruppen.

Presentationsfrågor:

- Jag heter...
- De här djuren har jag...
- Varför vill jag bli bättre på krisberedskap?
- Det här tror jag är den största utmaningen för mig och mitt sällskapsdjur vid en kris...

Se till så att ni stämt av följande:

- Dagar, tider och platser för träffarna
- Raster och fikapausar
- Förberedelser inför träffarna och vad man ska ta med sig

- Rutiner för anmälan av förhinder
- Övergripande genomgång av innehållet i cirkeln. Visa var allt material finns, på www.studieframjandet.se/klarakrisen Ge deltagarna möjlighet att påverka innehållet, kanske vill ni fokusera på och fördjupa er särskilt i något?

Kunskapsinhämtning:

Titta tillsammans på 4 korta filmer på YouTube (länkar finns på webben)

- Skydda dig och dina djur vid en kris
- När strömmen går
- Hur håller vi värmen när det blir kallt?
- Hur tar du hand om ditt djur när det blir varmt?

Samtala om det ni har sett. Vad tar vi med oss? Vad är användbart för just dig?

Titta tillsammans på "Klara krisen" på sidan 8. Gå igenom vad man generellt behöver ha inför en kris, enligt rubrikerna El och värme, Mat, Hygien, Vatten, Information och Ta hand om husdjuren. Det finns också en Power point-presentation med fördjupande information.

Övning:

Samtala i mindre grupper om cirka 2-3 personer. Vad behöver just du ha, tänka på, göra inför en kris?

Förslag på praktisk övning att göra tillsammans eller hemma själv:

Prova att laga mat utan el, gärna med endast mat som håller i rumstemperatur.

Samtalsfrågor:

- Hur tror du att du själv reagerar vid en kris?
Hur pass väl känner du dig själv?
- Hur tror du att ditt sällskapsdjur kommer att reagera vid en kris?
- Hur kan du ge dig själv och andra hopp?

Hemuppgift:

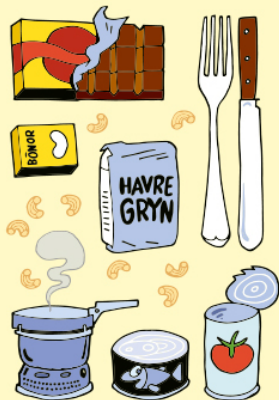
Ta reda på en kris som hänt i ditt närområde, och fundera på hur det hade påverkat dig och ditt djur. Det kan vara en stor bilolycka, översvämning, skogsbrand eller terroristattack. Hittar du ingen kris i ditt närområde går det bra att ta en från övriga Sverige eller världen. Fundera hur du praktiskt kan gå till väga vid en kris om tex du saknar vatten eller el. Hur kan du hjälpas åt med andra i närområdet? Ta med dina tankar och eventuella anteckningar till nästa träff, då får du presentera det för en annan deltagare.

Fyll i "Din krisberedskap" på sidan 9, samt en checklista utifrån vilket djur du har. Checklistorna finns på webben.

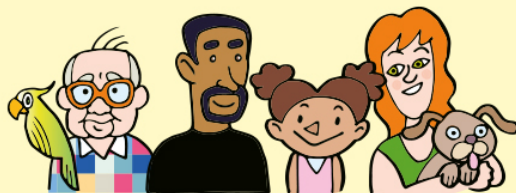




EL OCH VÄRME. Ett längre elavbrott är den troligaste orsaken till allvarliga problem för allmänheten, eftersom vi är så beroende av ett fungerande elnät. De flesta värmesystem är beroende av el. Ha en reservvärmekälla hemma, till exempel en gasolvärmare, fotogenkamin eller spritvärmare. Värm bara upp ett rum. Klä dig varmt. Sätt upp ett tält inomhus eller bygg en koja till exempel genom att täcka ett stort bord med filtar och mattor som ni kan vara under för att hålla värmen. Se till att ha alternativa ljuskällor hemma som fotogenlampor, värmeljus och ficklampor. Glöm inte att ha tändstickor och bränsle hemma.



MAT. När du är hungrig blir du matt och du tänker sämre. Utan el blir maten i kylskåpet och frysen snabbt dålig. Vintertid kan du förvara maten utomhus. Förbered ett matförråd med till exempel helkonserver, torrvaror som torkmjölk, pulversoppor, gryn, couscous och pasta, hårt bröd och bönor. Maten ska räcka till alla i hushållet under en tid – beroende på vad som hänt. Tips på mat till krislådan finns bland annat på dinsakerhet.se. Använd maten i förrådet och fyll på med ny så att varorna inte blir för gamla. För att kunna laga mat utan el behöver du ett campingkök med bränsle eller liknande. Är det strömavbrott fungerar inte kortbetalningssystemen i butikerna. Därför är det bra att ha konanter hemma.



Klara krisen!

Du och din familj bör klara er utan samhällets hjälp under en tid vid ett långt och omfattande elavbrott, naturkatastrof eller annan samhällsstörning. Därför bör du ha tänkt igenom de behov du, din familj och dina djur har vid olika situationer för att vara förberedd. Men det räcker inte med att tänka – se till att ha nödvändiga varor och utrustning hemma och öva på olika situationer.



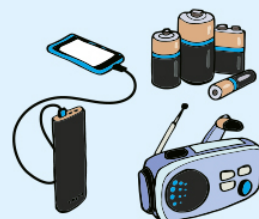
HYGIEN. Vätservetter och handsprit behövs när det är ont om vatten. Går inte toaletten att använda kan du placera en plastpåse i toan och bajsas i den, knyta ihop och slänga eller förvara ute. Kissa om möjligt utomhus. Ha ett välfyllt första hjälpen-kit, värktabletter och de mediciner som används av dem som bor i hushållet.



TA HAND OM HUSDJUREN. Du behöver ha ditt djurs dagliga matranson för en tid och rotera förrådet så att fodret inte blir gammalt. Tänk på att ditt djur ska ha tillgång till vatten och värme. Har du en bur, väska eller något annat att transportera ditt husdjur i om det blir nödvändigt?



VATTEN. Utan el – inget vatten och utan vatten klarar du dig inte länge. En person behöver tre till fem liter vatten per dag. Dina djur behöver också dricka. Kommunen kan ställa ut vattentankar där du får hämta vatten. Därför behöver du ha rena dunkar, hinkar med lock eller PET-flaskor hemma. PET-flaskor med vatten kan du förvara i frysen som vattenreserv och som kylklampor. I ett nödläge kan du hämta vatten ur sjöar, bäckar och andra vattendrag. Vattnet i toalettens tank kan också användas. Sådant vatten behöver alltid renas genom kokning eller vattenreningsmedel.



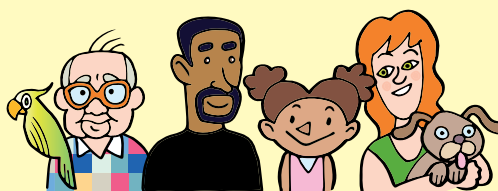
INFORMATION. Det är ditt ansvar att skaffa information och hålla dig underrättad om vad som händer. För att informera eller varna allmänheten om kritiska situationer skickas VMA, Viktigt Meddelande till Allmänheten, via Sveriges Radio, UR, SVT, TV 4, Kanal 5 och Kanal 9. Har strömmen gått behöver du en radio som går på batterier, solceller eller vev, alternativt bilens radio. Köp ett extra batteri, en powerbank, till mobilen. Den kan du även använda för att ladda läsplattan och datorn. Sök information på sajter och i sociala medier, men var källkritisk! Är avsändaren pålitlig? Myndigheterna publicerar aktuell krisinformation på krisinformation.se



Läs mer på:
svenskablustjarnan.se
dinsakerhet.se (from June 2018, you will also be able to find information in several other languages on the website.)
krisinformation.se

Din krisberedskap

Vilka särskilda risker finns i vårt närområde? Är det över-
svämning, farliga utsläpp, elavbrott och svårigheter med
framkomlighet vid extremt väder eller är det något annat?



VIKTIGA TELEFONNUMMER:

(Mobilen kan ha laddat ur så att du inte
kommer åt telefonnummer.)

112 bara i akuta lägen

114 14 polisen

113 13 för att lämna eller få informa-
tion vid allvarliga olyckor och kriser

1177 sjukvårdsupplysningen

Veterinären.....

Vårdcentralen.....

Kommunen.....

Kollektivtrafiken.....

Närmast anhöriga m. fl.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

VÅRA MEDICINER OCH FÖRSTA HJÄLPEN:

Skriv här:



RESERVMAT. DET HÄR TYCKER VI OM:

Skriv här:



VEM KAN TA HAND OM VÅRA HUSDJUR? Skriv här:



MAT TILL VÅRA HUSDJUR UNDER EN TID: Skriv här:



HUR MYCKET VATTEN GÅR ÅT I FAMILJEN

VARJE DAG? Räkna med minst tre liter per
person och dag plus vatten till hygien och disk.
Glöm inte husdjuren! Skriv här:



CHECKLISTA:

- ☐ Värme kamin, sovsäck, filtar, varma kläder
- ☐ Ljus ficklampa, stearinljus, lyktor, tändstickor
- ☐ Mat, till människor och djur..... reservmat och reservkök
- ☐ Vatten dunkar, vattenreningsmöjlighet
- ☐ Hygienartiklar..... våtservetter, toalettpapper, plastpåsar, sopsäckar
- ☐ Radio som inte är beroende av elnätet..... batterier
- ☐ Kontanter

Fler checklistor finns på dinsakerhet.se

Svenska Blå Stjärnan är en frivillig försvarsorganisation
som har fått regeringens uppdrag att informera landets
medborgare om hur de kan stärka sin hemberedskap vid
händelse av svåra samhällsstörningar.



Svenska Blå Stjärnan verkar för ett gott djurskydd
och en god djurhållning i såväl vardag som vid kriser och
katastrofer. Vi behöver bli fler! Bli medlem du också.
www.svenskablastjarnan.se

Träff 2

Vad kan hända och vem gör vad vid en kris?

Material:

- Powerpoint-presentationen "Kriser".
- You Tube-film om VMA, Viktigt Meddelande till Allmänheten.
- MSB:s broschyr "Om krisen eller kriget kommer".

På den andra träffen pratar vi om vad som kan hända vid olika typer av kriser, och hur vi kan förbereda oss och våra djur. Denna träff lämpar sig att göra fysiskt då ni kan testa att göra olika övningar tillsammans.

Presentationsövning/lära-känna-frågor:

Låt alla berätta om något som gjorde dig stolt, eller om en svårighet du har löst någon gång.

Kunskapsinhämtning:

Dela in er i mindre grupper och berätta för varandra om era hemuppgifter om kris i närområde, samt "Din krisberedskap" och de checklistor ni använt. Lyssna på varandra, och hjälp varandra genom att ställa frågor, ge feedback och tips.

Om ni önskar, kan cirkelledaren ge ytterligare exempel på kriser vi haft i Sverige, och vad som skulle kunna hända vid krig. Utgå från Powerpoint-materialet med exempel på kriser och krig, och vem som gör vad. Ta gärna upp olika typer av kriser för att få med så många myndigheter/organisationer/företag som möjligt för att förklara vem som gör vad. Några exempel att fördjupa sig kring:

- Brand
- Strömavbrott
- Översvämning
- Oljeutsläpp
- Terroristattack
- Kriget i Ukraina
- IT-attack

Samtala om VMA (Viktigt meddelande till allmänheten). Vad känner ni till? Se eventuellt på filmen om VMA.





Övning:

Prata tillsammans om hur ni kan praktiskt förbereda er själva och era djur inför en kris.

Till exempel:

- Kan jag bära mitt djur?
- Accepterar mitt djur att jag lyfter upp det/håller det i famnen?
- Kan någon annan bära och hantera det?
- Hur får jag mitt djur att gå in i en transportbur?
- Hur kan jag snabbt få ut alla om det skulle börja brinna?
- Hur kan jag hjälpa andra?

Bestäm vilka saker ni vill testa och öva praktiskt på plats eller hemma till nästa träff.

Förslag på praktiska övningar:

- Låtsas att det brinner och öva på att alla i bostaden, även djuren, ska ta sig ut till en samlingsplats.
- Det är översvämning och du och dina djur måste ta er igenom ett översvämmat område till fots. Du kommer behöva gå 500 meter i midjehögt vatten. Mät upp sträckan på ett fält eller en cykelväg eller liknande och prova att flytta dina djur den sträckan som om det vore översvämning. Hur gör du med dina djur?
- Det är vinter och kallt ute när strömmen går

och din bostad blir snabbt nedkyld. Vad gör du för att hålla värmen? Prova att göra det du kommer på och se om du har allt hemma som du behöver.

Samtalsfrågor:

- Med tanke på att djur inte är tillåtna i skyddsrum, vilka andra typer av platser finns där du kan söka skydd tillsammans med ditt sällskapsdjur?
- Vilka beslut kommer vara svåra för dig att fatta vid en kris?
- Hur kan du ge dig själv och andra hopp?

Hemuppgift:

Öva praktiskt på de saker som ni kommit fram till att just du behöver träna dig och ditt djur på.

Gör en planering för vad du behöver förbereda och ha hemma för att djuret/djuren ska klara sig i 7 dagar. Utgå från "Din krisberedskap" och checklistan som du redan gjort, samt "Hemberedskap 7 dagar" (MSB:s broschyr s. 10-11) som finns på webben. Listan/planeringen ska vara så detaljerad som möjligt. Ta reda på till exempel hur mycket vatten som djuret behöver dricka under en veckas tid, vilken mat och mediciner som behövs etc. Ta med listan till nästa träff.

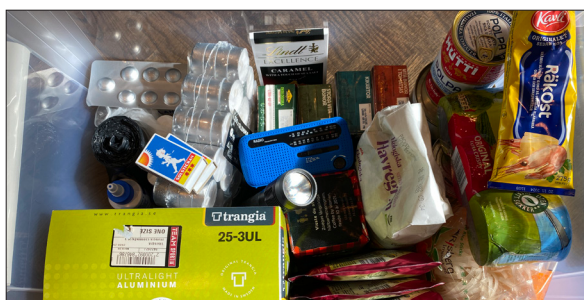
Träff 3

En färdig plan

Under den sista träffen går vi igenom allas krisberedskapsplaner.

Material:

- Filmklipp om hur du kan träna ditt djur.
- Krislåda med en 5-litersvattendunk, alternativt bilder på vad en krislåda kan innehålla.



Presentationsövning/lära-känna-frågor:

Låt alla berätta om något som skrämmer/oroar dig,
och om något som ger dig hopp.

Kunskapsinhämtning:

Dela in er i mindre grupper och berätta för varandra om era hemuppgifter. Hjälp varandra genom att ställa frågor, ge feedback och tips.

- Hur har det gått att träna med ditt djur? Vad behöver ditt djur kunna/lära sig? Hur går ni vidare?
- Dela med er av era listor/förberedelser för att klara er i 7 dagar.

Se på filmen om hur du kan träna ditt djur vid en kris.

Prata tillsammans om vad en krislåda kan innehålla.
Hur kan ni sätta ihop en krislåda med hjälp av sådant
som redan finns hemma, eller som inte är dyrt att
köpa?

Samtalsfrågor:

- Vilka är de största utmaningarna för dig och ditt djur? Stämmer det överens med dina tankar om utmaningar vid den första träffen, eller har du upptäckt nya/andra saker?
- Hur kan du ge dig själv och andra hopp?
- Hur kommer ditt fortsatta arbete för krisberedskap se ut?

Utvärdering av studiecirkeln:

Nu är ni i slutet av er studiecirkel. Det är dags att sammanfatta vad ni lärt er och hur det har varit i studiecirkeln och i gruppen. Låt alla tänka själva en stund kring dessa frågor:

- Vad har jag lärt mig i den här studiecirkeln?
- Vad har varit meningsfullt/intressant/lärorikt/roligt?
- Hade vi kunnat göra något annorlunda?
- Vilken övrig kunskap känner jag att jag behöver/vill ha?

Låt alla berätta kort om sina tankar för de andra.
Det är viktigt att alla får säga något om hur de har
upplevt studiecirkeln. Tacka varandra för det ar-
bete ni gjort och de kunskaper ni delat i den här
studiecirkeln.

Prata tillsammans om ni vill fortsätta att fördjupa er i något i studiecirkelform, eller kanske anordna en utflykt eller föreläsning? Vill ni kanske lära er att tända eld, använda stormkök eller göra hjärt- och lunggräddning? Kontakta Svenska Blå Stjärnan och/eller Studieförbundet för samverkan!



[illegible]

[illegible]

Svenska Blå Stjärnan

Svenska Blå Stjärnan är en frivillig försvarsorganisation och har i uppdrag att informera allmänheten om krisberedskap. Detta görs framför allt riktat mot djurägare. På hemsidan www.svenskablastjarnan.se kan du hitta information om hur man som djurägare kan förbereda sig för en kris. Svenska Blå Stjärnan anordnar också aktiviteter, föreläsningar och kurser om djur.

Studiefrämjandet

Studiefrämjandet är ett partipolitiskt och religiöst obundet studieförbund, med ett brett utbud av studiecirklar, utbildningar, kulturopplevelser och föreläsningar. Vi vill ge människor kunskap och kraft att forma sin framtid. Med en särskild inriktning på natur, djur, miljö och kultur arbetar vi med hållbar utveckling som ledstjärna. Mest av allt finns vi till för att hjälpa människor att utvecklas tillsammans med andra, samtidigt som de har kul.

Kontakta oss så hjälper vi er vidare. Information och kontaktuppgifter hittar ni på studieframjandet.se.

Välkommen till Studiefrämjandet!

