

Handledning för cirkelledare i materialet Var beredd – inte rädd!

Hej!

Varmt välkommen som ledare i Studieförbundet Bilda. Här är en guide för att hjälpa dig som ledare på vägen i materialet Var beredd – inte rädd. Varje kurstillfälle i denna handledning följer en struktur som ska fungera som ett stöd för dig som cirkelledare. Denna struktur är dock endast ett förslag, om du som ledare har egna idéer och förslag är det såklart varmt välkommet.

Till dig som är ledare

Struktur skapar trygghet i gruppen. För att få en trygg grupp är det viktigt att du som ledare ser och bekräftar varje deltagare så att den känner sig välkommen och räknad med. Det kan också vara din uppgift att få igång samtalet och försöka se till att alla får ta plats. Det är klokt ifall ledaren är med och formar strukturer så att detta blir möjligt. Exempel på struktur kan vara samtalsregler, rundor och ett upplägg för träffarnas utformning. Här kommer uppläggsförslaget i denna handledning kunna hjälpa dig och er! Kom ihåg att en ledare inte behöver vara den som har störst kompetens på ämnet för studiecirkeln, men den behöver ha mandat att hjälpa gruppen att jobba så att alla får bidra.

Rundor

Många studiecirkel börjar sin träff med en ”runda”, då var och en får prata över ett bestämt tema eller fråga utan att bli avbruten eller kommenterad av de andra. Rundorna kan användas för att lära känna varandra bättre men också som inledning till samtal utifrån olika ämnen.

För att rundorna ska fungera bra, tänk på följande:

- Tala i jagform.
- Det är ok att stå över.
- Använd gärna ett fokusföremål för att förtydliga vem som har ordet. Det kan vara i princip vad som helst som får plats i en hand och går lätt att lämna över.

Rollfördelning

Fundera gärna över era formella roller i studiecirkeln. Kanske kan ni fördela ansvar för olika saker mellan er? Vad ska ledaren respektive deltagarna göra? Kan någon ha ansvar för att hjälpa gruppen att ta paus när ni behöver det? Behöver ni någon som ordnar stolar och annat praktiskt? Vem har ett extra ansvar att se till att alla får

komma till tals? Någon som fixar fika? Att fördela ut ansvar är ett bra sätt att skapa delaktighet hos deltagarna.

Grundmall för varje träff:

1: Samling och återkoppling (10 minuter).

Alla hälsas välkomna och vi gör en återkoppling och kort repetition på föregående träff (eller presentationsrunda vid första tillfället). Ledaren presenterar dagens tema.

2: Lektionspass (30 minuter).

Här arbetar vi koncentrerat med dagens tema. Till förfogande finns materialet Var beredd – inte rädd i Learnify (<https://www.learnify.se/l/show.html#att/BN2NJ?lang=sv>.)

3: Fika (10 minuter).

4: Lektionspass (30 minuter).

Här arbetar vi vidare med dagens tema med utrymme för reflektion, övningar och medskick till nästa träff.

5: Avslutning (10 minuter).

Samling och kort genomgång av vad som åstadkommit under träffen.

Träff 1: Hemberedskap och första hjälpen/HLR

1: Samling och presentation (10 minuter).

Alla hälsas välkomna och vi presenterar oss för varandra. Gärna i en så kallad ”runda” där var och en får berätta vad de heter och förslagsvis vart de bor eller vad de tycker om att göra på fritiden.

2: Lektionspass 1 (30 minuter). Att hantera allvarliga olyckor och kriser

Här arbetar vi koncentrerat med dagens agenda. Till förfogande finns materialet Var beredd – inte rädd! i Learnify.

Inledning (här kan du som ledare läsa högt för gruppen):

En kris kan göra att samhället inte fungerar som vi är vana vid. Ett förändrat klimat kan göra att översvämningar och skogsbränder blir vanligare. Händelser i samhället kan ge brist på mat och andra livsmedel. Störningar i viktiga it-system kan påverka elförsörjningen. Efter bara en kort tid kan vardagen bli besvärlig. Här är några saker som kan hända:

Värmen försvinner.

Det blir svårt att laga och förvara mat.

Mat och andra varor kan ta slut i affärerna.

Det kommer inget vatten i kranen eller toaletten.

Det går inte att tanka.

Betalkort och bankomater fungerar inte.

Mobilnät och internet fungerar inte.

Kollektivtrafik och andra transporter står stilla.

Det blir svårt att få tag i läkemedel och medicinsk utrustning.

Vid en samhällskris, ansvarar din kommun för att bland annat äldreomsorg, vattenförsörjning, räddningstjänst och skola fungerar. Men du som privatperson har också ett ansvar.

Med rätt förberedelser kan du klara en besvärlig situation bättre, oavsett vad som orsakat den. Vid en samhällskris kommer hjälpen att först gå till dem som bäst behöver den. De flesta måste vara beredda på att kunna klara sig själva en tid. Ju bättre förberedd du är desto större möjlighet har du också att hjälpa andra som inte har samma förutsättningar.

Viktigast är att ha:

- Mat
- Vatten
- Värme
- Att kunna ta del av information från myndigheter
- Att komma i kontakt med anhöriga

Film/övning:

Se filmerna i utbildningen, och gör tillsammans frågorna som följer efter varje film.

3: Fika (10 minuter).

4. Lektionspass 2 (30 minuter). Steg 2. Vad betyder Första hjälpen och HLR?

Här arbetar vi koncentrerat med dagens tema. Till förfogande finns materialet Var beredd – inte rädd! i Learnify.

Inledning:

Detta kapitel kommer att handla om vad som menas med Första Hjälpen.

Första hjälpen är den hjälp man ger en sjuk eller skadad person innan professionell personal, till exempel ambulanspersonal anländer.

Första hjälpen innefattar de snabba åtgärder som måste göras för att upprätthålla livsviktiga kroppsfunktioner och hindra eller förvärra vidare skadeutveckling.

Första hjälpen gör skillnad. Genom att ingripa och göra rätt första hjälpen kan man hindra livshotande tillstånd och rädda liv. Dessutom minskar man många gånger lidandet för den skadade personen.

Första Hjälpen kan innefatta både fysiska och psykiska skador på en olycksplats.

L-ABCDE

L-ABCDE är en metod för att använda vid olycka eller sjukdomstillstånd. Genom L-ABCDE kan man på ett effektivt sätt bedöma vilka åtgärder som behövs göras. Det är också ett bra sätt för att prioritera i vilken ordning åtgärder ska utföras.

L-ABCDE betyder:

L – Livsfarligt läge

A – Airway, öppen luftväg

B – Breathing, andning

C – Cirkulation och blödning

D – Disability, medvetande, rörelse, känsel

E – Expose, helkroppsundersökning och förhindra nedkylning

Övning:

Repetera vad L-ABCDE står för, och vad de olika bokstäverna innebär.

Vad är HLR?

HLR är en förkortning för Hjärt-lungräddning. Det är en första hjälpen-behandling som ges för att få igång hjärtverksamheten och andningen hos någon som har fått hjärtstopp.

Ju tidigare bröstkompressioner och inblåsningar startas, desto större blir chansen att överleva ett hjärtstopp.

Film: Se de två filmerna: HLR för vuxna och HLR för barn över ett år.

Diskussion: Vad såg gruppen för likheter och skillnader mellan hjärt-lungräddningen i de olika filmerna?

Övning: Repetera vad ni lärt er kring HLR.

5: Avslutning (10 minuter).

Samling och kort genomgång av vad som åstadkommit under träffen.

Träff 2: Brand samt att hantera personlig information säkert

1: Samling och återkoppling (10 minuter).

Alla hälsas välkomna och vi gör en återkoppling och kort repetition på föregående träff. Ledaren presenterar dagens teman.

2: Lektionspass 1 (30 minuter). Brand i hemmet och i skolan

Här arbetar vi koncentrerat med dagens tema. Till förfogande finns materialet Var beredd – inte rädd! i Learnify.

Inledning:

I det här kapitlet kommer ni att få lära er hur ni agerar om det börjar brinna hemma hos dig eller hos någon annan. Du kommer att få se filmer och sedan diskutera med de andra i gruppen om hur man ska agera vid brand.

Du kommer också att se film om brand i skog och mark, samt lära dig om anlagda skolbränder. I den första filmen får du följa med i hur en brand kan utvecklas i ett lägenhetshus. och hur du ska agera i en sådan situation.

Den andra filmen visar en brand i en villa, och visar hur du ska göra om en sådan brand uppstår.

Film: Titta gemensamt på filmerna om brand i hemmet.

Samtal: Antingen i par eller i helgrupp, beroende på hur trygg gruppen känns och storleken på gruppen. Vad har deltagarna för erfarenhet av brand? Om ja, hur hanterade ni branden?

Samtal: Ta en stund och diskutera vad filmerna väckte för tankar och känslor.

Film: se filmen Elda och grilla i skog och mark

Anlagda skolbränder

Skolbränder uppskattas kosta samhället minst 300 miljoner kronor varje år. Hälften av alla skolbränder är anlagda. Det är den vanligaste enskilda orsaken vid brand i skolbyggnader. Bränder anläggs både i skolbyggnaden och på byggnadernas utsida.

Trots problemets omfattning saknas identifierad gärningsman i 90 % av fallen.

Ett mönster som går att se vid anlagda skolbränder är att de ofta inträffar på skolor som tidigare haft andra problem. Det kan vara otrivsel eller problem med skadegörelse.

Ofta beror bränderna på att barn och ungdomar inte kopplar faran med att elda papper i exempelvis en papperskorg med en storskalig brand. Det är lätt att tro att en liten eld inte kan leda till en storskalig brand. Det kan även ibland vara bränder som startat då man eldat någonting utanför skollokalerna. Därför är det viktigt att lära sig mer om hur en brand sprids, och att även en mindre eldning kan få stora konsekvenser. Den person som anlägger en brand i exempelvis en skola, kan bli åtalad för skadegörelse eller mordbrand även om det inte finns personer kvar i byggnaden.

Samtal: Vad har gruppen för erfarenheter av anlagda skolbränder? Gå igenom ”konsekvenser anlagd skolbrand” som finns i Learnify-utbildningen.

3: Fika (10 minuter).

4: Lektionspass 2 (30 minuter): Att hantera information säkert

Inledning:

Det är lätt hänt att värdefull information hamnar i fel händer. Det tråkiga är att konsekvenserna kan bli allvarliga. Genom att tänka på hur du agerar på nätet och genom enkla åtgärder så kommer du långt i vårt uppkopplade liv med smarta saker.

Vad har du för värdefull information?

Börja med att fundera på vilken information du har som är värdefull och om det finns några risker med hur du hanterar den. Personnummer, lösenord, kortuppgifter, passnummer, fotografier, kvitton, avtal och affärsinformation är exempel på viktig information vare sig den är din, din familjs eller din kunds information.

Att handla på nätet har många fördelar. Men var försiktig, gör inte sådant på nätet som du aldrig skulle göra i verkliga livet. Här nedan följer tips kring vad du kan tänka på för att dina smarta saker inte ska göra spontana köp eller att dina kortuppgifter hamnar i fel händer.

Handla säkrare på nätet

Ha som regel att aldrig lämna ut eller spara dina kortuppgifter på vilken webbsida eller app som helst. Om du blir misstänksam, sök på omdömen och varningar om webbsidan eller appen. Handlar du på sidor som är oseriösa finns det en risk att dina kortuppgifter blir stulna. Det finns webbsidor och appar som erbjuder att du ska kunna spara dina kortuppgifter för att underlätta för nästa köp. Gör inte det, utan köp hellre från näthandlare som använder en betalningsförmedlare som Klarna, Dibs eller Paypal. De sköter kortbetalningarna, och näthandeln får aldrig reda på dina kortuppgifter. Det innebär att bedragare inte kan komma åt dina kortuppgifter från den näthandeln genom ett dataintrång. Betalningsförmedlare har en högre säkerhet och erbjuder därför tryggare köp på nätet.

Övning: Gör övningen ”Att hantera din information” tillsammans i gruppen.

5: Avslutning (10 minuter)

Samling och kort genomgång av vad som åstadkommit under träffen. Ta sedan en stund och diskutera hela studiecirkeln, vad har varit bra och vad har varit mindre bra? Ta en runda där alla deltagare får möjlighet att få ventilera sina tankar, funderingar och åsikter. Och till sist: Glöm inte att signera och skicka in närvarolistan för studiecirkeln!

Tack för att du har varit cirkelledare för denna studiecirkel! Om du är intresserad av att leda fler cirklar, gå in på www.bilda.nu/ledare och hör av dig till den som är kontaktperson i din region.