HANDBOK FÖR BEREDSKAPS-MENTORER

FINLANDS SVENSKA MARTHAFÖRBUND

Innehåll

Förord	**3**
Inledning: Beredskap ur ett kvinnohistoriskt perspektiv	**4**
Kapitel 1: Vem gör vad – ramverk och ansvar	**5**
Kapitel 2: Varför är beredskap viktigt?	**6**
Kapitel 3: Kommunikation och informationshantering	**7**
Kapitel 4: Varför är beredskap också en demokratifråga?	**8**
Kapitel 5: Samarbete och samhällsnytta	**9**
Kapitel 6: Föreningens beredskapsplan	**10**
Kapitel 7: Roller och ansvar i föreningen	**10**
Kapitel 8: Mentorns process	**11**
Bilagor	**12**

Finlands svenska Marthaförbund 2025

www.martha.fi

Handboken har producerats med stöd av Lotta Svärd Stiftelsen

Text: Marika Danielsson & Linn Jung

Korrektur: Karin Lindroos

Layout: Magnus Lindström

FÖRORD

HANDBOK FÖR BEREDSKAPSMENTORER

Den här handboken är framtagen för att ge stöd åt lokala beredskapsmentorer i föreningslivet. Den bygger på Finlands säkerhetsstrategi för samhället, gällande lagstiftning, nationella riktlinjer samt erfarenheter från tredje sektorn i Finland och Norden.

Syftet med handboken är att stärka föreningarnas och medlemmarnas förmåga att klara av störningar i vardagen, stora som små. Beredskap handlar inte enbart om krig, kriser och undantagstillstånd, utan också om trygghet, gemenskap och omsorg i det dagliga livet. När föreningar och lokalsamhällen är väl förberedda står hela samhället starkare. Medlemmarna får också möjlighet att påverka och ta ansvar – en grundsten i ett demokratiskt samhälle.

Den här handboken fungerar som undervisningsmaterial i utbildningen av Marthaförbundets beredskapsmentorer, men den kan också användas som en vägledning för alla som vill utveckla sin beredskap. Den kan användas under föreningsmöten, av studiecirklar eller som stöd för egna beredskapsplaner.

Utbildningen av beredskapsmentorerna och vårt projekt “Beredskap och ansvar – kvinnors kriskunskaper i användning” har finansierats av Lotta Svärd Stiftelsen. Utbildningen svarar direkt mot stiftelsens mål att stärka kvinnors beredskapskompetens.

Eftersom en klar majoritet av Marthaförbundets medlemmar är kvinnor fokuserar vi på att utbilda beredskapsmentorer som i sin tur stöttar våra föreningar runtom i landet. På så sätt sprids kunskap och färdigheter vidare till lokalsamhällena genom kvinnor som redan är engagerade i frivilligarbete och vardagstrygghet.

Marthaförbundets beredskapsarbete utgår från organisationens kärnvärderingar: kunskap och gemenskap. Genom att dela kunskap, öva tillsammans och ta hand om varandra bidrar vi till ett tryggare och mer motståndskraftigt samhälle.

Marika Danielsson
Sakkunnig i beredskap

SÅ HÄR ANVÄNDER DU HANDBOKEN

Kapitel 1–2 ger grunderna för föreningens beredskap och förklarar ansvarsfördelning och varför beredskap behövs.

Kapitel 3 handlar om kommunikation och informationshantering vid kriser.

Kapitel 4–5 belyser beredskap som en demokratifråga och vikten av samarbete.

Kapitel 6–8 visar hur föreningen bygger sin beredskapsplan, fördelar roller och hur mentorn kan stöda processen.

Bilagorna A–G är praktiska mallar och verktyg som kompletterar kapitlen och kan användas direkt i planering och övning.

INLEDNING

BEREDSKAP UR ETT KVINNOHISTORISKT PERSPEKTIV

Beredskap har alltid varit en del av det finländska civilsamhällets själ. I början av 1900-talet arbetade organisationer som Marthaförbundet och Lotta Svärd aktivt för att stärka samhällets trygghet och motståndskraft, främst genom utbildning, praktiska färdigheter och organiserat frivilligarbete.

Redan efter Finlands inbördeskrig bildades Lotta Svärd som en frivillig kvinnoorganisation. Rörelsen växte snabbt och samlade nästan en kvarts miljon kvinnor. Lottorna tog hand om skadade soldater, lagade mat, tvättade kläder och skötte praktiska uppgifter både på fronten och hemmafronten. Under krigen bidrog de även med administration, signalering, luftbevakning och evakuering av civila. Lottornas arbete gav kvinnor nya möjligheter och stärkte deras självförtroende. Men arbetet hade också en samhällelig betydelse genom att skapa gemenskap, trygghet och sammanhållning under krigstider.

Vid samma tidpunkt, i början av 1900-talet, började Marthaförbundet engagera kvinnor i praktisk utbildning. Genom kurser i hushållsekonomi, matlagning, trädgårdsskötsel och hygien rustade Marthaföreningarna sina medlemmar att klara vardagens utmaningar. Att familjer skulle kunna klara sig även under svåra tider var en hjärtefråga. Både under freds- och krigstider fungerade marthorna som en resurs i sina lokalsamhällen.

Den finländska historien visar att beredskap inte är något nytt, utan en lång tradition av frivilligt engagemang, kunskapsdelning och ansvarstagande – värden som fortfarande är centrala i dagens föreningsliv.

I KORTHET

- Beredskap har länge varit en del av det finländska civilsamhället.
- Marthaförbundets och Lotta Svärds arbete stärkte individers självförtroende och lokalsamhällets trygghet under svåra tider.
- Historien visar att frivilligt engagemang skapar gemenskap och trygghet i samhället.

FUNDERA PÅ!

Vilka lärdomar från kvinnors arbete under svåra tider kan inspirera ert föreningsarbete idag?

KAPITEL 1

VEM GÖR VAD? RAMVERK & ANSVAR

När vardagen plötsligt störs – av en storm, ett strömavbrott eller någon annan oväntad händelse – märks det snabbt vem som är förberedd. I krissituationer kan föreningar spela en viktig roll, både för sina medlemmar och för hela lokalsamhället.

Det finns lagar och riktlinjer som visar vad som förväntas av kommuner, organisationer och föreningar när vardagen rubbas. Genom att känna till dessa kan föreningen planera och vara till nytta under en eventuell störning.

Enligt Statsrådets säkerhetsstrategi för samhället (YTS 2025) är civilsamhället en viktig del av den nationella beredskapen. Kommunerna har det formella ansvaret för lokal beredskap, men det är ofta föreningarna som har bäst kontakt med invånarna och kan agera snabbt när vardagen rubbas.

Beredskap för tre dygn

72-timmarskonceptet framtaget av Försörjningsberedskapscentralen betonar att varje hushåll bör kunna klara sig i minst tre dygn vid störningar. Det innebär att de finländska hushållen bör kunna klara sig i tre dygn utan utomstående hjälp – med tillgång till mat, vatten, värme och andra grundläggande förnödenheter.

Samma koncept kan med fördel tillämpas på föreningar – genom att planera för de första kritiska timmarna, dagarna och veckorna kan verksamheten fortsätta även under oväntade kriser.

I KORTHET

- Civilsamhället ingår i den nationella beredskapen.
- Kommunerna ansvarar för lokal beredskap, men föreningar når ofta medlemmarna snabbast.
- Med god planering kan föreningar fortsätta verksamheten även vid störningar.

FUNDERA PÅ!

Hur kan vi samarbeta med andra aktörer för att stärka vår lokala beredskap?

KAPITEL 2

VARFÖR ÄR BEREDSKAP VIKTIGT?

Finlands säkerhetsmodell bygger på övergripande säkerhet. Det betyder att myndigheter, företag, organisationer och invånare tillsammans ansvarar för samhällets trygghet. Föreningslivet är en central del av den här helheten.

Utan föreningar som fungerar under kriser förlorar människor gemenskap, inflytande och stöd. Föreningens beredskap handlar alltså inte om välbevarade dokument i pärmar, utan om förmågan att fortsätta verksamheten när vardagen rubbas. Kan föreningen hålla sina möten, kurser eller gemensamma aktiviteter även utan el, utan nät – och utan tillgång till sin vanliga lokal?

Föreningar behöver reflektera över hur de kan kommunicera utan el och nät, hur verksamheten kan upprätthållas vid störningar och vilken roll de kan spela som stöd för medlemmar och lokalsamhälle.

Föreningen en trygg samlingspunkt

Föreningslivet bygger på frivillighet, samarbete och ansvarstagande – just de egenskaper som utgör kärnan i ett motståndskraftigt samhälle. I en kris är det ofta den lokala gemenskapen som reagerar snabbast och mest konkret. En förening som känner sina medlemmar och sitt lokalsamhälle kan fungera som en trygg samlingspunkt, förmedla information och bidra till praktiskt stöd när det behövs som mest.

Att stärka föreningarnas beredskap handlar därför också om att värna demokratin, delaktigheten och tilliten mellan människor. När vi övar, planerar och samarbetar i vardagen bygger vi inte bara beredskap inför framtida kriser. Vi stärker det sociala kapital som gör att vi mår bra tillsammans.

I KORTHET

- Trygghet skapas tillsammans – av myndigheter, företag, organisationer och medborgare.
- Föreningslivet är en viktig del av Finlands säkerhet.
- Utan aktiva föreningar riskerar medborgarna att förlora inflytande, gemenskap och stöd.
- Föreningslivets beredskap handlar om att kunna fortsätta verksamheten när vardagen störs.

FUNDERA PÅ!

Hur kan ni kommunicera med era medlemmar utan telefon och e-post?

Bilaga E *hjälper er att kartlägga tillgängliga resurser och vem som ansvarar för dem.*

KAPITEL 3

KOMMUNIKATION & INFORMATIONSHANTERING

Kommunikation är avgörande under en kris. Utan korrekt information kan vi inte agera på rätt sätt. Föreningar behöver därmed ha alternativ när digitala kanaler inte fungerar. Det kan till exempel innebära anslagstavlor, tryckta flygblad, lokala radiokanaler eller budkavleliknande system. Men det är viktigt att minnas att dataskyddet ska respekteras. Kontaktlistor ska bygga på samtycke och de ska uppdateras regelbundet.

Hantera informationspåverkan

Informationspåverkan är en risk under kriser. Felaktig information, rykten eller desinformation kan spridas snabbt och skapa oro, missförstånd och bristande tillit. Därför är det viktigt att föreningen har tydliga rutiner för att snabbt kunna bedöma vilken information som är bekräftad och pålitlig – och vilken som inte går att lita på.

Kommunikationen bör alltid vara transparent och konsekvent. Berätta vad ni vet, vilka åtgärder som vidtas och när nästa uppdatering kommer. Att ge regelbundna uppdateringar minskar risken för spekulationer och stärker medlemmarnas förtroende.

Polarisering förstör tilliten

Men kommunikation handlar inte bara om kanaler och fakta. Även korrekt information kan utmanas när människor dras isär i olika läger. Polarisering – när skillnader i åsikter och värderingar växer till motsättningar – försvårar samarbete vid kriser. När människor dras isär i olika läger minskar tilliten – och utan tillit kan vi inte agera gemensamt i kris.

I Finlands säkerhetsstrategi pekas polarisering ut som en sårbarhet. Därför är det viktigt att reflektera över hur vi kommunicerar – i vardagen, i föreningar och i digitala samtal. Polarisering uppstår när skillnader i åsikter och värderingar växer till motsättningar och grupper ställs mot varandra. Dialogen bryts ned och tilliten sjunker. Det påverkar inte bara politiken utan även vardagsliv, lokalsamhällen och digitala miljöer.

I en kris måste människor kunna lita på varandra och på myndigheter. Forskning visar att samhällen med hög tillit klarar kriser snabbare och mer effektivt. Polarisering ökar däremot sårbarheten, beslut ifrågasätts, samarbeten försvåras och desinformation får fäste.

I KORTHET

- Hitta alternativa kommunikationsmodeller som inte kräver el eller nät.
- Säkra korrekt information och ha rutiner för att hantera rykten.
- Uppmuntra dialog, respekt och samarbete för att bevara tillit i föreningen och samhället.
- Polarisering försvårar samarbete och gemensamma insatser i kriser.

FUNDERA PÅ!

Hur kan du aktivt motverka polarisering i din förening?

*Använd **Bilaga B** för att skapa en gemensam lägesbild vid en störning eller kris.*

*Se **Bilaga D** för en kontaktlista med fält för samtycke enligt GDPR.*

KAPITEL 4

VARFÖR ÄR BEREDSKAP OCKSÅ EN DEMOKRATIFRÅGA?

Demokrati handlar om hur vi gemensamt bygger vårt samhälle. Det handlar inte om att vara överens om allt, men att ha en respekt för varandras åsikter. Medborgarna behöver ha ett respektfullt demokratiskt samtal för att tillsammans utveckla sin demokrati.

Alla har rätt att påverka – även vid störningar

Beredskap handlar inte bara om att kunna hantera elavbrott eller andra störningar. Det handlar också om att värna om demokratin. I en kris prövas samhällets förmåga att upprätthålla grundläggande funktioner och skydda medborgarnas rättigheter.

Hotbilder som kan påverka demokratin kan vara en cyberattack riktad mot myndigheter eller annan desinformation som skapar panik och misstro. Även politiska kriser kan slå hårt mot medborgarnas möjlighet att påverka och fatta beslut. Bristande beredskap gör ett samhälle mer sårbart för manipulation, propaganda eller destabilisering från externa aktörer, vilket kan hota demokratiska institutioner.

Skydda medborgarna i kris

Ojämlikt valdeltagande, spridning av desinformation och propaganda, hot mot massmedier och opinionsbildare är några av de utmaningar som den finländska demokratin kan stå inför. För att försvara demokratin är det viktigt att använda sin rösträtt, men också att aktivt bilda sig en uppfattning i samhällsfrågor och kritiskt granska nyheter och information.

När beredskapen är god säkerställs att alla har tillgång till mat, vatten, energi och information – även de mest utsatta grupperna. God beredskap gör det också möjligt för människor att delta, påverka och fatta beslut, även när situationen är svår. Ett samhälle som är berett på kriser är ett samhälle som stärker jämlikhet, rättvisa och tillit – själva grunden för en fungerande demokrati.

Genom att vara delaktig i beslutsprocesser lär sig medborgare också att tänka på konsekvenser, fatta genomtänkta beslut och ta ansvar för gemensamma resurser. Det här skapar mer engagerade medborgare som är villiga att bidra, följa rekommendationer och hjälpa andra i kriser. På sikt bygger delaktighet en kultur där ansvarstagande är en naturlig del av samhället.

I KORTHET

- Beredskap handlar också om att värna om demokratin.
- Bristande beredskap ökar risken för desinformation, manipulation och förlorat inflytande.
- Delaktighet främjar ansvarstagande, engagemang och tillit – grunden för en fungerande demokrati.

FUNDERA PÅ!

Vilka demokratiska rättigheter behöver skyddas när kriser uppstår?

KAPITEL 5

SAMARBETE & SAMHÄLLSNYTTA

Beredskap handlar inte bara om den egna föreningen, utan lika mycket om hur man bidrar till helheten i samhället. En väl förberedd förening kan både fungera som en resurs för medlemmarna och för hela lokalsamhället runt omkring när vardagen rubbas.

Därför är det viktigt att identifiera vilka andra aktörer som kan vara relevanta att samarbeta med, till exempel kommunen, församlingen, byalag, idrottsföreningar, frivilliga räddningstjänsten (VAPEPA) eller Röda Korset. Samverkan behöver inte vara komplicerad: en enkel överenskommelse på ett papper kan räcka, där kontaktpunkter, aktivering, delade resurser och en årlig övning tydliggörs.

Föreningar bör också reflektera över vilka grupper i samhället de kan stötta och på vilket sätt. Det kan handla om äldre personer, barnfamiljer, nyinflyttade eller andra som kan vara särskilt sårbara vid störningar. Praktiska exempel kan vara att öppna lokaler som värmepunkt, ordna matlagning med stormkök, erbjuda transporter eller andra konkreta insatser som behövs i stunden.

Genom att planera för samarbete och samhällsnytta stärker föreningen både sin egen motståndskraft och det sociala kapitalet i lokalsamhället. Det bygger tillit, främjar gemenskap och gör att fler kan känna sig trygga, även när oväntade händelser inträffar. Samtidigt utvecklas föreningens förmåga att agera snabbt, effektivt och tillsammans med andra aktörer när kriser uppstår.

I KORTHET

- Samarbete stärker föreningens motståndskraft och tryggheten i samhället.
- Föreningen ska identifiera vilka grupper den kan stötta – och hur.
- Föreningen ska också hitta samarbetspartners och skapa en enkel samverkansplan.

FUNDERA PÅ!

Vilka aktörer och grupper i ert lokalsamhälle samarbetar ni redan med? Vilka nya behövs för att skapa mer trygghet?

Bilaga C *innehåller en enkel mall för att dokumentera samverkan med andra lokala aktörer.*

KAPITEL 6

FÖRENINGENS BEREDSKAPSPLAN

En beredskapsplan för en förening ska vara kort, men komplett. Planen ska beskriva syfte och omfattning, roller och ersättare, kontaktvägar, riskbild, verksamhetskritiska funktioner, kontinuitetslösningar, informationshantering och övningsrutiner. Syftet är att skapa handlingsförmåga, inte byråkrati. Planen ska också innehålla rutiner för kommunikation utan el eller nät, till exempel anslagstavlor, telefonkedjor eller fysiska mötespunkter. Det är viktigt att föreningen funderar över vad den kan bidra med till andra och hur den kan samarbeta lokalt.

FUNDERA PÅ!

I händelse av störning – vilka aktiviteter är särskilt viktiga att upprätthålla för medlemmarna?

*Se **Bilaga A** för en färdig mall att fylla i när ni utformar föreningens beredskapsplan.*

***Bilaga F** innehåller en mini-säkerhetsplan som kan användas inför evenemang eller sammankomster.*

KAPITEL 7

ROLLER & ANSVAR I FÖRENINGEN

För att föreningen ska kunna agera effektivt vid störningar är det viktigt att tydligt definiera roller och ansvar. Genom att bilda en beredskapsgrupp kan föreningen samordna resurser, roller och åtgärder på ett effektivt sätt. I gruppen ingår minst tre nyckelroller:

Ordförande: Ansvarar för beslut och fungerar som kontaktperson gentemot kommunen och andra externa aktörer.

Beredskapsansvarig: Har hand om beredskapsplanen, övningar, resurser och samverkansöverenskommelser med andra aktörer.

Kommunikationsansvarig: Ansvarar för lägesbild, informationsspridning och tydliga budskap till medlemmar och externa aktörer.

För varje roll bör det finnas en utsedd ersättare som kan träda in vid behov. Beslutsordningen ska vara enkel och tydlig, så att föreningen kan agera snabbt och effektivt när situationer uppstår.

I KORTHET

- Det är klokt att bilda en beredskapsgrupp för att samordna föreningens resurser, roller och åtgärder.
- De tre nyckelrollerna är ordförande, beredskapsansvarig och kommunikationsansvarig.

FUNDERA PÅ!

Vilka nyckelpersoner har i nuläget störst engagemang för beredskap i din förening?

KAPITEL 8

MENTORNS PROCESS

En beredskapsmentor ska kunna guida föreningen om sin beredskap steg för steg. Här visar vi hur mentorn kan jobba med en förening i fyra steg. Enbart de två första stegen kräver ett fysiskt möte med föreningen.

Steg 1: Föreningsbesök

I det första steget gör mentorn ett föreningsbesök (cirka 60 min) hos föreningen. Besöket innehåller en nulägesintervju: Hur skulle verksamheten fungera utan el eller nät? Vem kan ni samarbeta med? Vem kan ni stötta?

Steg 2: Workshop

Därefter samlar mentorn till en workshop (cirka 90–120 minuter) med föreningens styrelse eller de som är intresserade av beredskap i föreningen. Definiera de viktigaste funktionerna, identifiera resurser, ta beslut om ansvar och planera en övning. Mentorn bör alltid föra diskussionen mot konkreta beslut och dokumentation.

Steg 3: Föreningen övar scenarier

Därefter över föreningen olika scenarier på egen hand. Se bilaga xx. Vad har hänt? Vad måste vi säkra? Hur kommunicerar vi? Vilka resurser behöver vi? Övningarna ska vara korta, 45 minuter räcker. De följs upp med en analys av vad som fungerade och vad som behöver förbättras.

Steg 4: Uppföljning

Efter 30, 60 eller 90 dagar rapporterar föreningen till mentorn. Finns det en färdig beredskapsplan till förfogande? Har övningar genomförts? Har kontaktlistorna uppdaterats? Hur kommer arbetet med beredskap att fortsätta?

Bilaga G innehåller färdiga rollkort för övningar där olika personer får prova krisroller i praktiken.

BILAGA A

Mall för föreningens beredskapsplan

Denna mall kan användas av föreningar för att skapa en egen beredskapsplan.
En tom mall att fyllla i finns på sidan 16 och 17.

1. Syfte och omfattning

Beskriv kort varför föreningen behöver en plan och vilka delar av verksamheten den omfattar.

Exempelföreningen vill kunna fortsätta sin verksamhet och stöda medlemmar vid längre elavbrott eller kommunikationsstörningar. Planen omfattar alla aktiviteter i föreningslokalen och utåtriktade evenemang.

2. Roller och ansvar

Ange vem som fattar beslut vid störningar, vem som leder genomförandet och vilka ersättare som finns.

Ordförande Maria Lindholm fattar beslut och kontaktar kommunen. Beredskapsansvarig Johan Öst sköter resurser och övningar. Kommunikationsansvarig Sofia Karlsson informerar medlemmar via anslagstavla och sms. Ersättare finns för varje roll.

3. Kontaktlista

Bifoga eller länka till aktuell kontaktlista (se separat mall). Uppdateras minst två gånger per år.

Se Bilaga D. Uppdateras varje vår och höst.

4. Risk- och sårbarhetsbedömning

Lista de största riskerna för föreningens verksamhet, till exempel elavbrott, it-störningar, personalbortfall eller lokalskador.

Elavbrott vintertid – värme och belysning försvinner.

IT-störning – medlemsregister otillgängligt.

Snöstorm – risk att evenemang måste ställas in.

5. Verksamhetskritiska funktioner

Beskriv vad som måste kunna fortsätta även under en störning – till exempel kommunikation, betalningar, medlemskontakt, stödverksamhet.

Medlemskontakt, värme i lokalen, betalning av räkningar, tillgång till lokal och nycklar.

6. Kontinuitetslösningar

Ange hur verksamheten kan fortsätta om lokaler eller digitala system inte är tillgängliga. Har ni en alternativ lokal, reservnycklar, analoga rutiner?

Alternativ lokal – församlingshemmet. Reservnyckel hos ordföranden. Viktiga dokument på USB-minne.

7. Kommunikation

Hur informerar ni medlemmar om el/nät är nere? Har ni anslagstavla, sms-kedja, budkavle eller kan ni samarbeta med en lokal radiokanal?

Vid elavbrott: anslagstavla utanför lokalen och sms-kedja. Om nätet ligger nere: möte vid bibliotekets entré kl. 12 varje dag.

8. Samarbete och stöd till andra

Vilka organisationer samarbetar ni med? Vilka grupper kan föreningen stötta (äldre, barnfamiljer, isolerade personer)?

Samarbete med Röda Korset och kommunen. Kan öppna lokalen som värmepunkt och dela ut varm dryck.

9. Övningar och uppdatering

Planera två korta övningar per år. Beskriv vem som ansvarar för att planen hålls aktuell.

Genomför kort övning varje vår, repetition varje höst. Planen revideras i januari.

KÄLLOR OCH RÄTTSLIG GRUND

- Statsrådets säkerhetsstrategi för samhället (2025)
- Pelastuslaki 379/2011 (Finlex)
- Kuntaliitto: Kuntien varautuminen ja turvallisuus
- 72tuntia.fi (SPEK och Försörjningsberedskapscentralen)
- Dataskyddsförordningen (EU 2016/679, GDPR)

Föreningens beredskapsplan

1. Syfte och omfattning

2. Roller och ansvar

3. Kontaktlista

4. Risk- och sårbarhetsbedömning

5. Verksamhetskritiska funktioner

6. Kontinuitetslösningar

7. Kommunikation

8. Samarbete och stöd till andra

9. Övningar och uppdatering

BILAGA B

Lägesbildsmall

Använd denna mall för snabba lägesuppdateringar. Håll den på en sida. Skriv rakt och endast bekräftad information. En tom mall finns på följande sida.

Målgrupp & syfte

Informera medlemmarna om strömavbrott som påverkar lokalens verksamhet.

Sammanfattning (max 5 rader)

Strömmen bröts i går kl. 18. Prognos: avbrott i ytterligare 12 timmar.

Bekräftade fakta (källor)

Enligt Caruna gäller avbrottet hela området. Kommunen öppnar värmepunkt i skolans matsal.

Följder (medlemmar/verksamhet/andra)

Vår lokal kall och mörk, inga aktiviteter kan hållas.

Åtgärder pågår/Nästa steg (Ansvarsperson, tid)

Vi samlas vid biblioteket kl. 12. Ordförande kontaktar kommunen om stöd.

Kommunikationskanaler

Sms-kedja, anslagstavla vid butiken.

Nästa uppdatering (tid/ansvar)

Kl. 16 av beredskapsansvarig J. Öst.

Lägesbild

Målgrupp & syfte

Sammanfattning

Bekräftade fakta (källor)

Följder (medlemmar/verksamhet/andra)

Åtgärder pågår/Nästa steg (Ansvarsperson, tid)

Kommunikationskanaler

Nästa uppdatering (tid/ansvar)

BILAGA C

Mall för samverkansöverenskommelse

Denna mall används när flera föreningar, byalag eller organisationer vill samarbeta kring beredskap och stödinsatser. En tom mall att fylla i finns på följande sida.

Datum: .....

Giltighetstid: .....

Parter

Ange vilka föreningar eller aktörer som ingår i överenskommelsen.

Exempelföreningen rf och Röda Korset lokalavdelning.

Kontaktpersoner

Ange namn, telefon och e-post till respektive kontaktperson.

Maria Lindholm (Exempelföreningen, 050 123 4567) och Lars Nyman (Röda Korset, 050 987 6543).

Syfte

Kortfattat syfte, till exempel att säkra samarbete vid elavbrott, IT-störning eller annan kris.

Stärka samarbete vid elavbrott och snöstormar.

Aktivering

När och hur aktiveras samarbetet? Vem beslutar?

Kontakt tas om avbrott varar över 6 timmar; beslut av ordförande.

Delade resurser

Vilka lokaler, fordon, utrustning eller frivilliga kan delas?

Föreningslokal (värmepunkt), stormkök, 20 filtar.

Kommunikation

Hur hålls kontakt vid störningar? (till exempel sms, mötesplats, radio).

Telefon, anslagstavla, möte vid biblioteket.

Övning och uppföljning

Hur ofta testas *överenskommelsen* och vem ansvarar?

Gemensam övning varje november.

Underskrifter

Namn och förening *för alla* parter.

.....

Samverkansöverenskommelse

Datum:

Giltighetstid:

Parter

Kontaktpersoner

Syfte

Aktivering

Delade resurser

Kommunikation

Övning och uppföljning

Underskrifter

BILAGA D

Mall för kontaktlista

Denna mall används för att samla kontaktuppgifter för beredskapsarbete. Observera att uppgifterna omfattas av dataskyddslagstiftningen. Varje person ska ge samtycke. En tom kontaktlista att fylla i finns på följande sida.

Namn	**Roll/funktion**	**Telefon**	**E-post**	**Ersättare**	**Samtycke** (Ja/Nej)
Maria Lindholm	Ordförande	050 123 4567	maria.l@example.fi	Eva Jansson	Ja
Johan Öst	Beredskapsansvarig	050 234 5678	johan.o@example.fi	Peter Gran	Ja
Sofia Karlsson	Kommunikations-ansvarig	050 345 6789	sofia.k@example.fi	–	Ja

Uppdaterad: .....

Ansvarig för listan: .....

Dataskydd och hantering

Personuppgifter får endast användas för kontakt i beredskaps- och krissituationer. Samtycke ska dokumenteras. Listan ska uppdateras regelbundet och raderas när uppgifterna inte längre behövs.

Kontaktlista

Namn	Roll/funktion	Telefon	E-post	Ersättare	Samtycke (Ja/Nej)

Uppdaterad:

Ansvarig för listan:

BILAGA E

Mall för resurstabell

Lista föreningens och nätverkets resurser. Markera villkor och åtkomst (nycklar/behörigheter). En tom mall att fylla i finns på följande sida.

Resurs	Plats	Kontakt	Nyckel/ behörighet	Får lånas av	Villkor
Stormkök, 22 st	Förrådet	Johan Öst	Ja	Kommunen, Röda Korset, Peter Gran	Återlämnas rengjort

Resurstabell

Resurs	Plats	Kontakt	Nyckel/ behörighet	Får lånas av	Villkor

BILAGA F

Mall för mini-säkerhetsplan för evenemang

Denna mini-plan används för mindre evenemang. Kontrollera alltid lokala anvisningar från räddningsverket för krav på formell räddningsplan. En tom plan att fylla i finns på följande sida.

Evenemang (namn, plats, datum, tid)

Höstfest 12.10.2025, Föreningslokalen

Arrangör & ansvarig på plats (tel)

Johan Öst, 050 234 5678

Max publik/antal deltagare

50 personer

Förebyggande

Brandsläckare kontrollerad, halkskydd, reservbelysning

Utrymning (nödutgångar, samlingsplats, publikvärdar)

Två nödutgångar, samlingsplats vid parkeringen

Första hjälpen & kontakt med 112

Förbandslåda, utbildad Eva Jansson, kontakt 112

Kommunikation på plats (högtalare/skyltning)

Högtalare + skyltning, megafon i reserv

Tillstånd/anmälningar (polis, servering, pyroteknik, trafik)

Anmälan till räddningsverket 1.10.2025

Efterarbete (incidentrapport, lärdomar)

Kort utvärdering 13.10.2025

Mini-säkerhetsplan för evenemang

Evenemang

Arrangör & ansvarig på plats

Max publik/antal deltagare

Förebyggande

Utrymning

Första hjälpen & kontakt med 112

Kommunikation på plats

Tillstånd/anmälningar

Efterarbete

BILAGA G

Rollkort för övningar

Skriv ut och dela ut vid övning.

Ordförande

Fatta snabba beslut inom ramen för planen.

Prioritera verksamhetskritiska funktioner.

Håll kontakt med kommunen vid behov. Exempel: bestäm om lokalen ska öppnas som värmepunkt och vem som bemannar den.

Beredskapsansvarig

Aktivera planen, fördela uppgifter.

Säkra resurser och ersättare.

Starta lägesbild och dokumentera beslut. Exempel: starta sms-kedjan, hämta stormkök, rapportera till ordförande.

Kommunikationsansvarig

Formulera förstainfo (vad vet vi? vad gör vi? när uppdaterar vi?).

Välj kanaler (analogt vid behov).

Motverka rykten, hänvisa till källor.

Frivilligkoordinator

Kalla in frivilliga enligt lista.

Matcha uppgifter med kompetens och tillgänglighet.

Följ upp välmående och pauser.

Utrymmesansvarig

Kontrollera utrymmet (värme, vatten, el, nycklar).

Ordna alternativ utrymme vid behov.

Säkerställ tillgänglighet och utrymning.

BILAGA H

Öva scenarier med föreningen!

Som mentor har du en viktig roll i att stärka föreningens beredskap. Genom att öva olika scenarier – stora som små – blir ni bättre rustade att hantera oväntade situationer. Använd de färdiga övningarna eller hitta på egna kreativa scenarier som passar just er verksamhet. Målet är att väcka tankar och skapa diskussion.

Scenario 1: När ordföranden blev utan nät

Under en storm tappade ordföranden i en förening all uppkoppling – både internet och telefonnätet låg nere. Nästa dag märkte hon att flera medlemmar hade försökt nå henne utan resultat. Några var oroliga, andra visste inte om kvällens möte skulle ställas in. Situationen blev en väckarklocka: föreningen hade ingen reservplan för kommunikation. På nästa styrelsemöte bestämde man att göra en enkel kontaktkedja och skriva ut den på papper.

Fundera på: Om den som brukar hålla ihop kommunikationen blir otillgänglig – vad händer då?

Passar i kapitel 7: Roller och ansvar i föreningen.

Scenario 2: Den tysta medlemmen

I en liten krets har man märkt att en äldre medlem inte längre deltar på träffar efter vinterns långa elavbrott. Hon bor ensam, och flera trodde någon annan skulle höra av sig. När kassören slutligen ringde var hon lättad – hon hade trott att föreningen glömt henne. Det blev starten på en ny rutin: efter varje större störning hör styrelsen av sig till medlemmarna, särskilt dem som bor ensamma.

Fundera: Har ni tänkt igenom hur ni tar hand om varandra när vardagen rubbas?

Passar i kapitel 2: Varför beredskap är viktigt.

Scenario 3: När ryktet började gå

Efter ett längre elavbrott började rykten cirkulera på sociala medier om att vattnet i kommunen var förorenat. Föreningens ordförande fick frågan av flera medlemmar: ”Stämmer det?”. Ingen hade sett ett officiellt meddelande. Ordföranden kontaktade kommunen, fick korrekt information och delade den genom föreningens e-postlista med uppmaningen: ”Sprid inte rykten – här är fakta”.

Fundera på: Vem ansvarar för att föreningens information är pålitlig när osäkerhet sprids?

Passar i kapitel 3: Kommunikation och informationshantering.

→ → →

Scenario 4: Samarbete över gränserna

När flera byar blev utan el i över ett dygn tog byaföreningen, marthorna och församlingen snabbt kontakt med kommunen. De erbjöd sina lokaler och frivilliga. Kommunens krisgrupp tackade ja till hjälp med informationsspridning och matlagning. Efteråt konstaterade alla att samarbetet hade gått smidigt tack vare att man redan kände varandra från tidigare evenemang.

Fundera på: Vilka samarbeten i ert område kunde aktiveras direkt om något oväntat händer?

Passar i kapitel 5: Samarbete och samhällsnytta.

Scenario 5: Ett svårt beslut

Under pandemin behövde en förening ställa in sina månadsträffar. En del medlemmar ville fortsätta digitalt, andra saknade både dator och motivation. Diskussionen blev het – ”ska vi inte ens försöka ses?”. Till slut beslöt styrelsen att skicka ett månatligt brev till alla med enkla hushållstips och hälsningar, och hålla kontakt via telefon. Det blev ett sätt att bevara gemenskapen och visa omsorg, även utan fysiska möten.

Fundera på: Hur kan ni hålla ihop gemenskapen när ni inte kan ses som vanligt?

Passar i kapitel 4: Beredskap som demokratifråga.

Scenario 6: Ett föreningsbesök som förändrade allt

En beredskapsmentor besökte en marthakrets för att prata om hur man kan fortsätta verksamheten vid störningar. Flera i styrelsen var skeptiska – ”sånt händer ju inte här”. Men när mentorn frågade vad som skulle hända om elen gick mitt under årsmötet blev det tyst. Diskussionen ledde till att man utsåg en kontaktperson, skapade en liten beredskapsgrupp och skrev ut en lista med telefonnummer till alla.

Fundera på: Hur kan ett enda samtal väcka intresset för att börja planera?

Passar i kapitel 8: Mentorns process.

BILAGOR

Bilaga A: Mall för föreningens beredskapsplan (6–8 sidor).
Bilaga B: Lägesbildsmall (vad har hänt, vad gör vi, nästa steg).
Bilaga C: Mall för samverkansöverenskommelse (1 sida).
Bilaga D: Kontaktlista med samtyckesfält.
Bilaga E: Resurstabell (resurser, vad finns, kontakt, villkor).
Bilaga F: Mini-säkerhetsplan för evenemang.
Bilaga G: Rollkort för övningar (ordförande, beredskapsansvarig, kommunikationsansvarig).
Bilaga H: Öva scenarier med föreningen!

KÄLLOR:

Statsrådet (2025): Säkerhetsstrategi för samhället
Suomi.fi: Beredskap för störningar och kriser
Räddningslag 379/2011
Kuntaliitto: Kuntien varautuminen ja turvallisuus
Kuntaliitto(2022): Hyvinvointialueen varautuminen: valmistelun ja yhteistyön sisältöjä
72tuntia.fi
Kuntaliitto: Varautumisen opas

SPEK: Pelastussuunnitelma-opas;
SPEK (2019/2023) Turvallinen kylä – opas
MSB (2024) Lägesbildsprocess (för metodstöd).
MSB (2024) Scenariometodik
SPEK: Turvallinen kylä-övningar

Suomen Kylät: Kylävara;
Kuntaliitto: Kuntien ja hyvinvointialueiden yhteistyö ja yhdyspinnat

EU Dataskyddsförordningen (GDPR)

TACK

Ett varmt tack till Lotta Svärd Stiftelsen vars stöd har gjort den här handboken möjlig. Vår förhoppning är att den ska stärka de finlandssvenska föreningarnas beredskap och ge trygghet inför vardagens oväntade händelser. Genom samarbetet för vi vidare en tradition av samhällsengagemang, ansvar och handlingskraft i fredstid.

Har du frågor?
För frågor eller mer information om beredskap i föreningslivet kan du kontakta:

Marika Danielsson
sakkunnig i beredskap
marika.danielsson@martha.fi
044 735 4971