

Kursplan

Beredskap Tillsammans

17 augusti – 18 december 2026

Färnebo folkhögskola



Ingen klarar en kris ensam!

När en kris inträffar blir det tydligt hur beroende vi är av varandra. Hjälpn kommer inte alltid först från myndigheter, utan från människor nära oss i vardagen. I den här kursen utforskar vi kraften i gemenskap, organisering underifrån och solidarisk prepping.

Kursen handlar om att bygga trygghet tillsammans – att stärka din egen hemberedskap och samtidigt utforska hur vi kan ta ansvar för varandra i hushåll, grannskap, arbetsplatser och rörelser. Du får verktyg att utveckla din individuella beredskap och bidra till ökad handlingskraft i de gemenskaper du är en del av.

Den bästa tiden att höja beredskapen är nu, innan nästa kris inträffar. Vi kan inte välja om en kris sker – men vi kan påverka hur vi möter den. Genom praktiska kunskaper och gemensamt lärande bygger vi handlingskraft innan krisen är här. För beredskap är inget vi gör ensamma – det är något vi bygger tillsammans.

Sista ansökningsdatum: 15 maj 2026

PRAKTISK INFORMATION

Startdatum: 17 augusti 2026

Slutdatum: 18 december 2026

Kurslängd: 1 termin

Studietakt: 25%

Plats för kurs: Distans med 3 träffar på plats i Österfärnebo.

Preliminärt är kursträffarna planerade 22-23 aug, 17-18 okt och 12-13 dec.

Kostnader:

Administrativ avgift: 300 kr

Du bekostar själv resor, kurslitteratur, mat och boende.

I kursen Beredskap Tillsammans får du:

- träna framtidskompetenser och bygga upp din personliga hemberedskap
- utveckla kunskap om lokal beredskapsorganisering
- stärka din sjukvårdsberedskap (första hjälpen och stoppa blödningen)
- få grundläggande kunskap om livsmedelssäkerhet och odling
- utforska framtidsscenarioer och alternativa samhällslösningar
- möta inspirerande föreläsare och göra studiebesök

Kursen kombinerar digitala träffar, studiebesök och fysiska kurstillfällen

Varför den här kursen?

Allt fler vill stärka sin beredskap – men saknar kunskap, sammanhang eller en väg in. Den här kursen ger dig:

- gemenskap med andra som vill bygga beredskap tillsammans
- trygghet och kompetens i en orolig tid
- praktiska färdigheter, inte bara teorier
- kunskaper du kan använda direkt i vardagen och arbetslivet

Studieupplägg

Block 1: Grundkurs i hemberedskap

Du kartlägger de behov, resurser och kunskaper som finns i ditt hushåll. Hur bygger du upp en fungerande hemberedskap? Vilka färdigheter behöver du – och vilken roll vill du ta i en krissituation?

Vi arbetar med:

- att undersöka din kommuns risk- och sårbarhetsbild
- att kartlägga lokala resurser som trygghetspunkter och stödstrukturer
- att bygga upp hemberedskap kring mat, vatten, värme och kommunikation
- att identifiera vilka färdigheter du vill utveckla framåt

Block 2: Beredskap Tillsammans

När samhället utsätts för kriser – strömavbrott, stormar eller störningar i matförsörjningen – blir det tydligt hur beroende vi är av varandra. Ofta är det människor nära oss som gör den första insatsen.

Därför är relationer en central del av beredskapen. När vi vet vem som har behov, kunskap eller resurser – och när tilliten finns – står vi starkare tillsammans.

Solidarisk beredskap handlar om att bygga gemenskap före krisen, så att vi kan ta hand om varandra när det verkligen gäller.

Vi arbetar med:

- att kartlägga och stärka dina befintliga nätverk
- hur beredskap kan byggas i grannskap, föreningar och arbetsplatser
- demokratisk beredskap – hur vi bygger inkluderande gemenskaper som motverkar polarisering

Block 3: Sjukvårdsberedskap

Vad gör du om någon skadas och hjälp dröjer? Att kunna första hjälpen och stoppa en blödning kan vara avgörande. I en kris eller olycka är det ofta människor på plats som behöver agera först.

Det här blocket ger praktiska kunskaper som stärker både din egen trygghet och vår gemensamma beredskap.

Vi arbetar med:

- praktisk första hjälpen
- workshop i att stoppa blödning (tourniquet och tamponad)
- att kartlägga sjukvårdsberedskap i hushåll och nätverk

Block 4: Livsmedelssäkerhet och odling som beredskap

Matförsörjning är en grundpelare i krisberedskap. Om transporter eller import störs blir lokal och regional livsmedelsförsörjning avgörande.

Kunskap om odling, säsonger och hållbara matsystem stärker vår motståndskraft och ger konkreta verktyg för långsiktig resiliens.

Vi arbetar med:

- hur sårbar dagens livsmedelsförsörjning är
- lokal matproduktion och gemensam resiliens
- odling som praktisk beredskap och gemenskapsbyggande

Block 5: Kollaps och nya alternativ

Vad händer om system vi tar för givna slutar fungera? I det här blocket utforskar vi vad en samhällskollaps kan innebära – inte för att fastna i katastroftänk, utan för att öppna nya perspektiv.

Vi undersöker hur solidariska och lokala lösningar kan växa fram när gamla strukturer sviktar, och hur alternativa sätt att organisera vardagsliv kan börja byggas redan idag.

Vi kommer bland annat att:

- utforska olika framtidsscenarier
- inspireras av lokala initiativ och alternativa system
- utveckla idéer för solidariska strukturer där vi bor

Block 6: Beredskap Tillsammans – nästa steg!

Kursen slutar inte när vi åker hem. Här samlar vi erfarenheter och blickar framåt: hur tar du med dig kunskaperna vidare in i din vardag?

Fokus ligger på konkreta nästa steg – för din egen beredskap och för hur du kan bidra till handlingskraft i dina sammanhang.

Vi kommer att:

- formulera en personlig beredskapsplan
- identifiera sammanhang att engagera dig i lokalt
- dela resurser och strategier för att hålla engagemanget levande

Efter kursen är du bättre rustad att jobba med

- bygga och upprätthålla egen hemberedskap
- bidra till lokal och solidarisk krisberedskap
- agera i akuta situationer
- stärka gemenskap och handlingskraft i din omgivning

Vad som gör kursen unik

- kombinerar personlig beredskap med kollektiv organisering
- tydlig värdegrund i solidaritet och folkbildning
- praktisk och handlingsinriktad
- fokus på både nutid och framtid

Antagningsvillkor

Grundläggande krav

Du måste uppfylla följande krav för att kunna komma in på kursen:

- Ha fyllt minst 18 det år som kursen börjar.
- Skickat in ansökan i tid.
- Varit drogfri i minst 1 år om du tidigare har missbrukat alkohol eller andra droger.
- Tillräckliga kunskaper i svenska för att kunna delta i kursen.
- Tillräckliga kunskaper i engelska för att ta del av instudering på engelska.

- Privat dator med stabil internetuppkoppling.
- Grundläggande kunskaper i datoranvändning.

Urvalskriterier

Om det är fler sökande till kursen än vad det finns platser gör skolan ett urval bland de sökande som uppfyller grundkraven. Till kursen väljer skolan först utifrån:

- Den som anses ha störst behov av kursen.
- Den som bedöms vara mer motiverad att studera på folkhögskola.
- De som anses ha störst behov av det sammanhang och den pedagogik som folkhögskolan erbjuder.
- Den som anses kunna tillämpa kunskaperna från kursen i praktiken.
- Att skapa en så mångfacetterad grupp som möjligt.

Antagning

- Du fyller i ansökan via skolans webbplats.
- Ansök med ett personligt brev. Brevet får inte vara längre än 2500 tecken (inkl blanksteg). Brevet ska innehålla:
 - En kort beskrivning av dig och din bakgrund
 - Vad motiverar dig till att söka kursen Beredskap tillsammans?
 - Vad vill du att studierna ska leda till?
 - Vilken förkunskap har du inom ämnet?
- Skolan bekräftar att vi har fått in din ansökan när den kommit till oss. Bekräftelsen kommer per e-post senast en vecka efter att vi fått in din ansökan.
- Senast den 12 juni får du besked om du har blivit antagen eller om du hamnat på reservlista. Du kan endast hamna på reservlista om du uppfyller grundkraven för antagning (se ovan). Om du inte gör det meddelar vi dig att du inte kan bli antagen.
- Beslut om antagning fattas av kursansvarig lärare. Om du inte blivit antagen och tycker att beslutet har fattats på fel grund kan du överklaga till skolans rektor och vidare till skolans styrelse.

Inställd eller reviderad kurs

Om kursen av någon anledning inte kan genomföras kommer de sökande samt antagna informeras muntligt och/eller skriftligt. Senast sex veckor efter senaste antagningsdatum beslutar skolan om en kurs ska ställas in.

Skolans tillgänglighet för studerande med funktionsnedsättning

Skolans lokaler där träffarna äger rum är inte fullt tillgänglighetsanpassad. Kursen kan innehålla praktiska moment och studiebesök med varierande tillgänglighet och terräng.

Deltagare som behöver särskilt stöd för att kunna genomföra sina studier kan få hjälp med det i viss mån. Sådana behov behöver meddelas kursledningen i samband med ansökning till kursen. Bedömningen av hjälpbehovet sker individuellt i samråd med kursansvariga.

Villkor för att kursen ska anses fullgjord

Det är obligatorisk närvaro på de fysiska och digitala träffarna. För att kursen ska anses fullgjord krävs minst 80% närvaro på de fysiska träffarna, minst 80% närvaro på de digitala träffarna och att du fått godkänt på minst 80% av uppgifterna.

Kursen ger inte poäng eller examen på samma sätt som en högskolekurs, däremot får du ett studieintyg med en beskrivning av kursens innehåll efter avslutad utbildning där kursen redovisas med Godkänd/Icke godkänd.

Avgifter och kostnader

Att studera på Färnebo folkhögskola är kostnadsfritt. Du betalar dock en administrativ avgift på 300 kr per läsår. Den administrativa avgiften täcker försäkring, studiematerial och vissa studiebesök. Du bekostar själv inköp av kurslitteratur, resor, mat och eventuellt boende.

Kostnader för mat

Att samlas kring gemensamma måltider är en viktig del i den sociala samvaron på vår folkhögskola och därför är lunch och fika under träffarna obligatoriska. Kostnaden för de obligatoriska måltiderna är kan variera **och är preliminär**, men utgå ifrån en kostnad på ca 150 kr per dag under kursträffarna. Kostnader för frukost samt middag kan tillkomma.

Kostnader för boende

Boendet under träffarna kostar ca 200-400 kr per natt. På träffen i Österfärnebo kan du boka boende i skolans lokaler till en kostnad av 200 kr per natt, men på träffarna på Torsö kan priset vara lite mer varierat beroende på boendeform.

CSN, närvaro och sjukanmälan

CSN

Kursen är CSN-berättigad på gymnasienivå. Du söker själv studiemedel på www.csn.se. Har du frågor gällande studielån/bidrag kontakta CSN. Behöver du hjälp med att söka kan du kontakta Tina Olsson på skolans administration (tina.olsson@farnebo.se).

Närvaro och ledighet

Träffarna är obligatoriska vilket innebär att du som deltagare ska delta på hela träffarna. Om du behöver vara ledig ska du prata med din kursansvariga lärare i god tid. Det är viktigt att komma ihåg att även om du fått din ledighet beviljad av läraren så räknas det som frånvaro. Du har eget ansvar att se till att du deltar i minst 80% av undervisningen under läsåret. Hög frånvaro kan leda till en varning, och om det upprepas kan det leda till avstängning.

Hur gör jag om jag är sjuk eller vabbar?

All schemalagd undervisning är obligatorisk. Anmälan om frånvaro meddelas till lärarna via Teams.

Du ska även göra en sjukanmälan på följande sätt:

- När du är sjuk ska du anmäla det omgående, helst första sjukdagen och senast sjunde dagen, till Försäkringskassan.
- När du är hemma för vård av barn (VAB) ska du anmäla detta till CSN senast en vecka efter första vårdagen.

Vid frånvaro på grund av sjukdom eller vård av barn som överstiger en vecka krävs läkarintyg som skickas till Tina Olsson (tina.olsson@farnebo.se).

Hur påverkar frånvaro studiestödet?

Du får studiemedel för studier på folkhögskola när du studerar i den takt som står i din utbildningsplan. Om du har låg studieaktivitet och hög frånvaro riskerar du att bli avstängd eller utskriven, vilket påverkar ditt studiemedel från CSN. För att få studiemedel måste du kunna visa att du klarat av dina studier. Veckor då du varit sjuk, och som Försäkringskassan har godkänt, räknas inte när CSN prövar dina studieresultat. Detsamma gäller vård av barn eller närstående, om du har anmält detta till CSN.

Vad gäller vid studieavbrott?

Deltagare som vill avbryta sina studier meddelar detta till kursansvarig. Om du har studiemedel från CSN måste du även kontakta CSN och meddela ditt studieavbrott. Mer information om CSN och andra bidrag finns att läsa på csn.se och folkhogskola.nu.

Deltagarinflytande och studeranderätt

Deltagarnas inflytande på Färnebo folkhögskola kan ske både inom ramen för den egna kursen och inom skolan som helhet. I kursernas vardag sker deltagarinflytandet på en rad olika sätt. Bland annat genom kontinuerligt pågående samtal om studiemiljö och kursens upplägg och innehåll.

Studeranderätt

I skolans Studeranderättsliga standard kan du läsa om vilka rättigheter och skyldigheter som gäller på Färnebo folkhögskola, det handlar om både dina och våra rättigheter och skyldigheter.

Kurator

Om du under studietiden mår dåligt på ett sätt som påverkar dina studier har du möjlighet att boka in samtal med skolans kurator Eleonor Marklund. Hon erbjuder stödjande och vägledande samtal. Du kontaktar kuratorn via e-post:

eleonor.marklund@farnebo.se.

Om Färnebo folkhögskola

Färnebo folkhögskola är freds-, miljö- och solidaritetsrörelsens folkhögskola. Vi är en mötesplats för människor som vill lära sig mer om globala frågor, rättvisa och förändring och vi arbetar utifrån mer än fyrtio års erfarenhet av folkbildning och lärande. Läs mer på vår hemsida under fliken: Om Färnebo folkhögskola.

Bakom Färnebo folkhögskola står 13 huvudorganisationer som är aktiva i solidaritets-, miljö- och fredsrörelsen. Dessa organisationer samarbetar med skolan kring kursverksamhet. Läs mer på vår hemsida under fliken: Våra huvudorganisationer

En alkohol- och drogfri skola

Vår skola erbjuder möjlighet till alternativa sätt att leva och lära tillsammans. En kurs på Färnebo folkhögskola förutsätter att deltagarna har ansvar gentemot varandra och

respekterar varandra. En grundläggande förutsättning för att detta ska kunna förverkligas är en drog- och alkoholfri skolmiljö.

Alkohol är ett av vårt samhälles stora sociala problem. Vi bär med oss olika erfarenheter av alkohol och andra droger. Oavsett vilken bakgrund du har ska du kunna gå på Färnebo folkhögskola. Vi ser Färnebo folkhögskola som ett alternativ till alkohol- och droganvändningen i det övriga samhället. Du kan läsa mer i skolans policy mot droger och alkohol.

Kontaktuppgifter

Har du frågor om kursen kontakta kursansvarig lärare.

Ansvariga lärare

Rebecca Enderborn

E-post: rebecca.enderborn@farnebo.se

Markus Nyström

E-post: markus.nystrom@farnebo.se

Rektor

Anna-Karin Raphasha Björnberg

E-post: anna-karin.bjornberg@farnebo.se

Telefon: 070-286 66 94

CSN-ansvarig

Tina Olsson

E-post: tina.olsson@farnebo.se

0291-202 75

Färnebo folkhögskola

E-post: info@farnebo.se

Telefon: 0291-202 75

Postadress: Färnebo folkhögskola. Färnebovägen 874. 811 74 Österfärnebo

Webbsida: www.farnebo.se