

ET LYS I MØRKET

Privat beredskab uden panik



Isabella V. S. Frisk

Et lys i mørket

Privat beredskab uden panik

Isabella V. S. Frisk

Forord

Introduktion til "Et lys i mørket"

Hej. Jeg hedder Isabella, og jeg har en lidt spøjst hobby: Jeg elsker beredskab. Altså ikke sådan noget med at bygge bunkere i baghaven eller samle på gasmasker fra Den Kolde Krig (selvom jeg *ikke udelukker noget*) – men mere dét at være **forberedt**, rolig og klar, når livet kaster en uventet bold i hovedet på én.

Jeg studerer katastrofe- og risikomanagement, og jo mere jeg lærer, desto mere bliver én ting klart:

Vi danskere er håbløst uforberedte på det meste.

Og det siger jeg med kærlighed – og en lille smule desperation.

Vi har tillid til samfundet, og det er jo skønt. Men den tillid gør også, at vi tænker: *"Det går nok"*, *"Vi bor jo i Danmark"*, eller den klassiske: *"Det sker kun i nyhederne – og i udlandet."*

Indtil det pludselig **ikke går**.

Indtil det regner så meget, at vi ikke længere har en kælder – kun en indendørs swimmingpool.

Indtil strømmen går, og MobilePay, NETS og vores evne til at finde ud af noget som helst – alle står af på samme tid.

Så ja – jeg skriver den her bog, fordi jeg gerne vil hjælpe **dig og din familie** med at finde roen i det, der ellers kunne føles kaotisk.

Det handler ikke om frygt.

Det handler om at kunne sige til sig selv og hinanden: *"Vi har styr på det."*

Denne bog er mit bud på et lille trygheds-kompas.
Et lys i mørket.
Og jeg håber, du vil tænde det sammen med mig.
Velkommen til.

Kapitel 1 – Hvorfor overhovedet tænke på beredskab?

Vi lever i et samfund, hvor alting fungerer – lige indtil det ikke gør. Vand kommer ud af hanen, lyset tænder, og dankortet virker. Men hvad sker der, når det ikke længere gør?

Tanken kan føles fjern, næsten overdrevet. For vi er vant til, at alting bare virker. Faktisk er vi blevet lidt dovne – ikke på den onde måde, men vi har mistet noget af den mentale fleksibilitet og kreativitet, vores bedsteforældre måske havde. Vi er afhængige af, at vores telefon kan give os alle svar. Hvor gemmer man batterier? Hvor ligger den nærmeste tank? Hvordan laver man mad uden strøm? Vi regner med, at Google altid er der for os – men hvad hvis den en dag ikke er?

Et privat beredskab handler ikke om panik og undergang, men om overskud og ansvar. Det handler om, at du og din familie har tænkt nogle scenarier igennem, så I kan føle jer trygge – også når hverdagen midlertidigt slår en kolbøtte.

Forberedelse er ikke hysteri. Det er hverdagskompetence. Og det starter med at tage små skridt – som at læse den her bog.

Kapitel 2 – Det starter med en plan

Når vi taler beredskab, handler det ikke kun om dig. Det handler om de mennesker, du elsker. Har du børn? En partner? En bedsteforælder, der er lidt gangbesværet? Eller måske en nabo, du altid lige tjekker ind hos?

Beredskab er en kædereaktion. Hvis bare én på vejen er forberedt, kan det gøre en kæmpe forskel – og hvis flere er det, så står man stærkt sammen. Derfor er det vigtigt at tænke i beredskabsgrupper – altså de mennesker, du naturligt ville søge sammen med i en krisesituation. Hvem vil du kontakte, hvis strømmen går? Hvem stoler du på? Hvem vil føle sig tryggere, bare fordi du har styr på det?

Det handler om at få styr på roller og ressourcer. Måske har du ikke plads til at opbevare store mængder mad og vand – men din mor har en fryser i kælderen. Måske har du ikke en gasgrill – men det har din nabo. Eller måske har du til gengæld overblik, struktur og en powerbank med 100 % strøm.

En god plan handler ikke om at have alt selv – men om at vide, hvem der har hvad, og hvordan I hjælper hinanden. Og ikke mindst: hvordan I finder hinanden, hvis telefonerne ikke virker.

Når vi allerede har en plan, bliver vi ikke overvældet. Vi reagerer hurtigere, bedre og med ro. For så er det ikke første gang, vi tænker tanken – det er bare første gang, vi handler på den.

Kapitel 3 – Du har flere ressourcer end du tror

Når man tænker på “beredskab”, er det let at forestille sig et kælderrum fyldt med konserves, vanddunke og stearinlys. Men beredskab er meget mere end bare fysiske forsyninger. Det er også overblik, relationer og viden. Og vigtigst af alt: du har allerede meget mere, end du tror. Du skal bare få øje på det.

Måske har I en gasgrill stående i haven, en cykel med lygter i skuret, et par powerbanks i en rodeskuffe eller en bedstefar med værktøj og god humor. Måske har din søster en fryser fyldt med mad, eller din nabo er typen, der altid har ekstra batterier liggende. Alt det tæller.

Pointen er: beredskab er ikke nødvendigvis noget, du skal ud og købe dig til. Det er noget, du skaber ved at samle overblik og dele ansvar med de mennesker, du er tæt på.

Ved at tænke i fælles ressourcer og opgavefordeling kan du og din beredskabsgruppe skabe et trygt fundament – uden at skulle ofre hele lejligheden til nødrationer. Det handler om at placere tingene der, hvor de giver bedst mening. Måske står vanddunkene hos din mor, mens I har styr på underholdning og strøm. Det vigtigste er, at alle ved, hvem der har hvad.

Kapitel 4 – Det behøver ikke at være besværligt

Et privat beredskab skal ikke føles som en sur pligt eller endnu en tung opgave på to-do-listen. Tværtimod. Det skal være en

investering i jeres tryghed – et valg, der giver ro i maven, fordi I ved, at I har tænkt tingene igennem og har en plan.

Et godt beredskab kan sagtens være simpelt og overskueligt. Det kræver ikke bunker af udstyr, men struktur, samtale og lidt omtanke.

Derfor har jeg udviklet tre forskellige løsninger, så du og din beredskabsgruppe kan vælge den model, der passer bedst til jeres behov og ambitionsniveau:

Pakke 1 – Gør-det-selv

Få adgang til alle de vigtige spørgsmål, som hjælper jer med at skabe overblik. I udfylder selv jeres plan ud fra jeres situation, behov og ressourcer. En enkel og budgetvenlig løsning til den selvkørende gruppe.

Pakke 2 – Sparring via mail

Vi skriver sammen over mail, og jeg hjælper med at strukturere og formulere jeres plan. Jeg sørger for at samle alt i ét overskueligt dokument, så I ender med en konkret og brugbar plan, der passer præcis til jer.

Pakke 3 – 1:1 rådgivning

I får en skræddersyet løsning med 50 minutters rådgivning, hvor vi gennemgår jeres hverdag, ressourcer og behov. Jeg hjælper jer med at se det hele udefra og samler det hele i en plan, som virkelig holder – både praktisk og menneskeligt.

Uanset hvilken løsning I vælger, så er målet det samme: At gøre beredskab hverdagsnært, menneskeligt og meningsfuldt.

Næste skridt

Der findes ikke én rigtig måde at gøre det på – men det værste, du kan gøre, er at lade være.

I den **fulde version af bogen** får du:

- En fyldestgørende guide til hvordan du kan forberede dig (uden at blive dømt som ”ham der køber alt dåsemad i Netto)
- En masse stof til eftertanke
- Inspiration til at tale om beredskab uden drama
- Eksempler fra min familie og mine bekendtskaber der pludseligt har fundet sig selv midt i en krise uden at være forberedt.

Samt en hel masse andre ting

Jeg håber, at disse fire små kapitler har været nok til at vende tanken om krise og beredskab – fra noget tungt og negativt, som vi helst vil skubbe væk, til noget, der i virkeligheden kan skabe ro.

For det giver en helt særlig tryghed at vide, hvad man skal gøre, hvis noget en dag skulle ske.

Og nej – vi skal ikke gå rundt og bekymre os hele tiden og tænke ”hvis nu...”

... men sandheden er, at der efterhånden er sket nok – både langt væk og helt tæt på.

Så hvorfor ikke være forberedt?

Bare lidt.

Kontakt mig på kontakt@privatberedskab.dk

Eller udfyld kontaktformularen på min hjemmeside **www.privatberedskab.dk** så finder vi ud af hvad der passer bedst til dig, dine nærmeste og jeres behov.