



Utreseguide

Kompletterande resurser till
förberedelse för utlandsvistelse

*Framtagen av Sida Partnership Forum som stöd inför resa utomlands inom
Minor Field Studies (MFS), Praktikantprogrammet eller Linnaeus-Palme.*

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

OM UTRESEGUIDEN	3
Så använder du utreseguiden	3
Utreseguidens upplägg	4
DIN RESA OCH UTVECKLINGSSAMARBETET	5
Bakgrund	5
Dina mål med vistelsen	5
Sveriges biståndspolitik och Agenda 2030	6
Fattigdom	7
Utvecklingssamarbetet lokalt	8
Biståndsdebatten	8
PERSONLIG SÄKERHET OCH HÄLSA	9
Introduktion till personlig säkerhet och hälsa	9
Kulturchock och förändring	10
Stresshantering	10
Personliga kriser	11
Förberedelser och research	11
Medicinska förberedelser	12
Normer och lagar	13
Genus och HBTQI	13
Naturkatastrofer och hälsokriser	14
Väpnad konflikt	15
Kriminalitet och terrorism	15
Trafik	16
Digital säkerhet	17

Publicerad av: Sida, 2021

Copyright: Sida

Layout: Nordic Morning

Art.No.: Sida62449sv

urn:nbn:se:Sida-62449sv

Publikationen kan laddas ner från www.sida.se/publikationer

OM UTRESEGUIDEN

Guiden har tagits fram för att vara ett stöd i förberedelserna för dig som ska utomlands inom Minor Field Studies (MFS), Praktikantprogrammet eller Linnaeus-Palme. Syftet är att bidra till dina förberedelser så att din utlandsvistelse blir så givande som möjligt.

Förbered dig

Nya och oförutsedda händelser är en naturlig del av en utlandsvistelse. Målet med den här guiden är att underlätta dina förberedelser så att din resa kan bli så lärorik som möjligt. Bra förberedelser kan göra att eventuella krissituationer inte behöver få så stora konsekvenser.

Samverka

Din sändande organisation eller ditt lärosäte ansvarar för att stötta dig i dina förberedelser. Prata med din kontaktperson för mer information om vad som finns planerat för dig och vad du förväntas göra inför din resa. Du som ska på praktik eller utbyte kommer du även att ha en mottagande organisation som kan vara ett viktigt stöd för dig inför och under din resa. Både sändande och mottagande organisation kan ha riktlinjer och stöd som du kan ha nytta av.

Sida har sammanställt den här utreseguiden, med länkar till information, uppgifter och reflektionsfrågor, för att underlätta förberedelserna. Utreseguiden fokuserar på det svenska utvecklingssamarbetet samt på din individuella säkerhet och hälsa.

Utforska mer

Informationen som utreseguiden hänvisar till är ofta generell. Uppgifterna och reflektionsfrågorna är avsedda att användas av och anpassas till dig, din resa och läget i landet du reser till. Utreseguiden är inte en heltäckande utresekurs, utan behandlar enbart några av de teman som är viktiga för dina förberedelser. Fråga därför din kontaktperson för din studie, praktik eller ditt utbyte för mer information om förberedelserna.

Så använder du utreseguiden

Läs först denna och nästa sida för att få instruktioner. Avsnitten i guiden kan göras i följd eller i valfri ordning. Du kan använda guiden själv, med en handledare eller tillsammans med andra som förbereder sig för utresa. Fråga din kontaktperson på sändande organisation eller lärosäte för mer information om hur det är tänkt att du ska använda materialet.

När du genomför uppgifterna är det bra om du har tillgång till betrodda källor om det land du ska resa till. Uppgifterna kan göras på papper eller digitalt. Utreseguiden finns att ladda ner på [sida.se](https://www.sida.se).

I häftet kommer landet som du ska resa till att omnämnas som "destinationslandet" eller bara "landet". Det syftar då på det land du kommer att genomföra din studie, praktik eller ditt utbyte i.

Några av uppgifterna refererar till "temat" för din studie, praktik eller ditt utbyte. Det syftar på det tematiska område som du kommer att studera eller göra praktik inom. Du väljer själv hur du vill definiera temat.

TIPS!

Fråga din organisation eller ditt lärosäte om vilka informationskanaler, rutiner och stöd som finns tillgängliga för dig. Planera gärna tillsammans!

TIPS!

Diskutera gärna innehållet och dina reflektioner med någon som har erfarenhet av landet som du ska resa till.

Utreseguidens upplägg

Guiden innehåller flera kortare avsnitt. Varje avsnitt består av frågor, video-/textresurser och skrivuppgifter. När du valt vilket avsnitt du ska göra, läs igenom instruktionerna för det avsnittet och gör uppgifterna i den ordning som de står. Nedan följer förklaringar av hur du genomför uppgifterna.

Bedöm

Ringa in eller kryssa för det alternativ som stämmer bäst just nu. Till exempel, hur väl förberedd är du inför din resa?

☐ Inte alls ☐ Lite ☒ Tillräckligt ☐ Mer än tillräckligt

Beskriv

Frågor med en svarsruta där du kan skriva ditt svar. Tänk på att du själv ska kunna förstå svaret även senare.

I rutan kan du skriva ditt svar, antingen för hand på papper eller digitalt. Svaret är för din egen skull just nu, men också för du senare ska kunna titta tillbaka och använda svaren i dina förberedelser och under din resa.

Planera

Uppgifter som har flera svarsrutor bygger ofta på att lista olika saker eller utveckla en plan eller ett resonemang. Försök vara så konkret som möjligt. Här är ett exempel:

Förberedelse	Hur och när?
Läsa mer om landet jag ska till	Läsa mer på www.swedenabroad.se innan nästa förberedelseträff
Köpa...	

Reflektera

Vissa reflektionsfrågor saknar utrymme för att kunna besvaras. De frågorna behöver inte besvaras skriftligt, utan finns till för din egen reflektion. Till exempel: "Hur brukar du reagera när du är mycket stressad?"

Läs/titta/lyssna

Uppgifter som uppmanar dig att se eller läsa något erbjuder en länk. Innehållet följs ofta av reflektionsfrågor eller planeringsuppgifter.

Diskutera

Det går bra att använda arbetsboken självständigt, men uppgifterna blir ofta mer givande om du kan diskutera svaret med andra.

TÄNK PÅ!

Skriv svaren så att du själv kan använda dem senare under dina förberedelser.

DIN RESA OCH UTVECKLINGS-SAMARBETET

Det här området består av flera avsnitt och handlar om hur din resa hänger ihop med Sveriges utvecklingssamarbete och de globala målen för hållbar utveckling. Avsnitten kan göras i följd eller i en annan ordning som passar för din förberedelse. Fråga din kontaktperson på sändande lärosäte eller organisation om du är osäker. Varje avsnitt kan ta olika lång tid, beroende på hur mycket egen research du gör för att besvara frågorna. Avsnitten är tänkta att göras individuellt, men kan gärna diskuteras med andra. För att kunna genomföra alla avsnitten behöver du tillgång till internet, möjlighet att lyssna på ljud och/eller läsa undertexter.

Bakgrund

Styrelsen för internationellt utvecklingssamarbete (Sida) är en myndighet under Utrikesdepartementet (UD) och har i uppgift att stödja verksamhet som bidrar till att uppfylla målen för utvecklingssamarbetet, som en del i genomförandet av Sveriges politik för global utveckling.

Sida finansierar många olika typer av program och insatser som avser att uppfylla delmål som tillsammans ska bidra till att minska fattigdom och tryck i världen. Vissa insatser har en tydlig och direkt effekt och andra bidrar till att stärka grupper och aktörer som i sin tur kan bidra till att nå utvecklingsmålen.

Grundläggande information om Minor Field Studies (MFS), Praktikantprogrammet och Linnaeus-Palme finns på Universitets- och högskolerådets (UHR) hemsida [Studera.se](https://studera.se). Respektive program har sina olika mål, men gemensamt är att de syftar till att på olika sätt stärka individer, civilsamhälle och lärosäten genom att öka kunskap, bilda internationella partnerskap och nätverk.

TIPS!

UD producerar [UD-podden](#) som tar upp och diskuterar olika delar av den svenska utrikespolitiken.

TIPS!

På [Sidas Youtube-kanal](#) kan du lära dig mer om Sidas arbete.

Dina mål med vistelsen

Genom att reflektera kring syftet med din resa kan det vara lättare att prioritera i planeringen. Det här avsnittet handlar om dina personliga mål.

Minns Vad var det som gjorde att du valde att söka MFS/praktik/utbyte? Vilka mål har du med din resa?

Beskriv Vilka förhoppningar och farhågor har du inför din utlandsvistelse?

Förhoppningar ("jag hoppas att...")	Farhågor ("jag hoppas inte att...")

Planera Vem/vilka kan du kontakta för att få tips eller veta mer om landet du ska till? Det kan vara någon du känner sedan tidigare eller någon du planerar att ta kontakt med.

Sveriges biståndspolitik och Agenda 2030

Sveriges regering ska tillsammans med Sida och andra myndigheter ta beslut som bidrar till en rättvis och hållbar global utveckling. Politiken för global utveckling är ett verktyg för att uppnå de globala målen och Agenda 2030. Sveriges bistånd granskas av den statliga kommittén [Expertgruppen för biståndsanalys](#). På deras hemsida finns rapporter, seminarier och podcast med analyser och utvärderingar av det svenska biståndets styrning och effekter. Som MFS-stipendiat, praktikant via Praktikantprogrammet eller utbytesstudent via partnerskapet Linnaeus-Palme finansieras delar av din resa av den svenska biståndsbudgeten. Det innebär att du medverkar i Sveriges och Sidas arbete för hållbar utveckling. Det innebär att Sida bedömer att studier, praktik och utbyte i låg- och medelinkomstländer är ett sätt att öka kunskapen och förståelsen för utvecklingssamarbetets kontext. På sikt kan det bidra till internationella partnerskap och engagemang för de globala målen.

Läs Om Sveriges biståndspolitik och Agenda 2030 på Regeringskansliet och [Sida](#).

Reflektera Vilka av de globala målen kommer du ihåg?

Läs Mer om de globala målen på [The Global Goals](#).

Analysera Kan du se kopplingar mellan temat för din studie, praktik eller ditt utbyte och de globala målen? Vilka mål ligger närmast ditt område? (Kopplingen kan vara direkt eller indirekt.)

TIPS!

På [United Nations Department of Economic and Social Affairs \(UNDESA\) sida om de globala målen](#) finns länkar till resurser som analyserar olika teman kopplat till respektive mål.

Fattigdom

Orden fattig och fattigdom används i olika sammanhang med olika innebörd. Här får du veta mer om hur Sida analyserar fattigdom inom utvecklingssamarbetet och hur du kan relatera det till landet du reser till.

Minns Vilken är den senaste nyheten du hört om utvecklingen om fattigdom i världen?

Reflektera Hur skulle du definiera fattigdom ur ett globalt perspektiv? Hur kan det mätas?

Läs Sidas fattigdomsanalys¹ [på Sida.se](https://www.sida.se/om-sida/om-sidas-verksamhet/fattigdomsanalys)

Reflektera Innehöll analysen något du inte förväntade dig? Saknar du något?

Bedöm Hur mycket vet du om de olika aspekterna av fattigdom i landet du ska till?

Nästan inget

Lite

Ganska mycket

Det mesta

Analysera Relaterar någon av dimensionerna av fattigdom till temat för din studie, praktik eller ditt utbyte? Om ja, på vilket sätt?

Dimension (se ovan)	Hur dimensionen hänger ihop med din resa

Reflektera Finns det någonting kring de olika dimensionerna som du skulle vilja veta mer om i just den kontext som du ska resa till?

TIPS!

Sida har utvecklat ett verktyg för en multidimensionell fattigdomsanalys, [Poverty Toolbox](#).

¹ Sidas fattigdomsanalys sker ur ett perspektiv av globalt utvecklingssamarbete.

Utvecklingssamarbetet lokalt

Sida förmedlar medel både till akuta humanitära insatser och till utvecklingssamarbete genom långsiktiga partnerskap.

Det är mycket sannolikt att Sida och/eller andra givare ger någon form av direkt eller indirekt stöd till humanitära insatser eller utvecklingssamarbete i landet du ska till.

Läs Mer om de olika typerna av bistånd finns på [Sida.se](https://sida.se).

Bedöm Hur mycket vet du om framstegen och utmaningarna för landets utveckling?

Nästan inget

Lite

Ganska mycket

Det mesta

Läs Öppna [Sida i världen](#) och välj landet som du ska resa till.

Reflektera Hur stämmer den bilden med det du vet sedan tidigare om utvecklingen i landet?

Beskriv Vilket tematiskt område eller vilka tematiska områden relaterar till temat för din studie, praktik eller ditt utbyte? Finns det någon insats inom det tematiska området? (Om inget tematiskt område passar kan du gå vidare.)

TIPS!

Hos [United Nations Sustainable Development Group \(UNSDG\)](#) finns information om FNs arbete för hållbar utveckling. Klicka på landet för information och kontaktinformation till FNs landkontor.

Biståndsdebatten

Utöver stödet till humanitära insatser och utvecklingssamarbete har Sida även uppdrag i Sverige. Ett av dem är att ge stöd till information om svenskt utvecklingssamarbete samt att främja öppen debatt, folklig förankring, stärkt engagemang och brett deltagande för en rättvis och hållbar global utveckling. Det görs t.ex. genom stöd till organisationer som informerar om och analyserar biståndet.

Minns Vilken är den senaste debatten om bistånd som du tagit del av?

Läs CONCORD Sveriges² sammanställning av [biståndsdebatten](#).

Reflektera Känner du igen de övergripande diskussionerna? Vilka frågor tycker du är viktigast?

² CONCORD Sverige är en sammanslutning av organisationer som jobbar med utvecklingsfrågor på olika sätt. CONCORD är partner till Sida, men deras ställningstaganden är deras egna och reflekterar inte nödvändigtvis Sidas ståndpunkt i frågan.

PERSONLIG SÄKERHET OCH HÄLSA

Det här avsnittet handlar om hur du kan förebygga risker och ohälsa under din resa och för att du ska kunna genomföra din resa säkert och må bra under din utlandsvistelse. Att reflektera över obehagliga saker som kan inträffa kan få risken att verka större än den är. Det är därför viktigt att inte överdriva riskerna, att känna till dem, förbereda sig väl och sedan vara beredd att ändra ens planer vid behov. Undersök även andra resurser som du har tillgång till via sändande eller mottagande lärosäte/organisation.

Det finns flera avsnitt på det här temat. Avsnitten kan göras i följd eller i en annan ordning som är lämplig för dina förberedelser. Fråga din kontaktperson om du är osäker. Avsnitten är tänkta att göras individuellt, men kan gärna diskuteras med andra. För att kunna genomföra avsnitten behöver du tillgång till internet, möjlighet att lyssna på ljud eller läsa undertexter.

De här avsnitten fokuserar framför allt på sådant som kan påverka dig personligen. Du kommer under din resa träffa och interagera med människor med andra livsvillkor och en annan kultur. Din vistelse kan komma att påverka dem du träffar både positivt och negativt. Fråga gärna din kontaktperson på vilket sätt du (tillsammans med andra) kan förbereda dig för din roll och position under vistelsen i landet. Det kan t.ex. handla om interkulturell förståelse, maktanalys och förståelse för den sociala kontexten i landet du ska till.

Introduktion till personlig säkerhet och hälsa

Att resa innebär alltid att utsätta sig för oförutsedda händelser. Syftet med förberedelserna är inte att förhindra svåra situationer, utan att du känner till och har reflekterat över riskerna och förberett dig så att din resa kan bli så lyckad och lärorik som möjligt.

Tips:

Titta/lyssna I avsnitten finns filmer där [Jenny Carlbom](#) och [Lisa Clefberg](#) ger sina professionella och personliga råd på saker som är bra att tänka på inför en utlandsvistelse.

Se Lisa Clefbergs [introduktion till personlig säkerhet och hälsa](#).

Beskriv Vad förväntar du dig att lära dig om personlig säkerhet och hälsa?

Bedöm Hur förberedd känner du dig inför din resa?

Inte alls

Ganska väl

Mycket väl

Läs Den grundläggande informationen från svenska myndigheter om kriser vid utlandsvistelse: [Händelser utomlands](#).

Reflektera Finns det några grundläggande förberedelser du har kvar att göra?

TIPS!

United Nations Department for Security and Safety erbjuder en kostnadsfri onlinekurs "[BSAFE](#)" som riktar sig till FN-personal, men är öppen och tillgänglig för alla. Kursen finns på flera olika språk, dock inte på svenska.

TIPS!

Kammarkollegiet har sammanställt en rad tips till studenter som ska studera utomlands: [Goda råd vid utlandsstudier](#). Informationen kan vara användbar även för dig som ska göra MFS eller praktik.

Kulturchock och förändring

Möten med personer från olika kulturer kan ge upphov till kulturkrockar som kan vara såväl obekväma som komiska och lärorika. Det är oundvikligt och en naturlig del av interkulturella möten. Inom psykologin talar man om kulturchock. Det kan drabba den som plötsligt befinner sig på en plats där de flesta har andra kulturella förväntningar och vanor.

Titta/lyssna Lisa Clefberg om [kulturchock och oro](#).

Minns Har du upplevt något som liknar en kulturchock? Hur reagerade du då?

Reflektera Hur orolig är du för din personliga säkerhet och hälsa under din resa? Vilka inre och yttre rädslor har du? Kan du rangordna dem?

Planera När vi drabbas av stark oro eller rädsla kan det vara svårt att ta genomtänkta beslut. Planera i förväg för hur du vill agera om det skulle uppstå och vad du kan göra för att förebygga sådant som du är orolig för inför resan.

Förberedelse	Hur och när?

Stresshantering

Du kommer sannolikt att uppleva andra sorters stress under din resa än du normalt gör. Stress är inte farligt, men kan ibland leda till ovanor eller oväntade reaktioner. Det här avsnittet handlar om vanliga stressreaktioner och hur du kan hantera dem. Genom att känna igen stressreaktioner hos andra kan du även vara ett bra stöd.

Minns Hur brukar du märka att du är stressad?

Titta/lyssna Lisa Clefberg om [stresshantering](#) och [krisreaktioner](#).

Reflektera Vilka av symptomen har du själv upplevt eller sett andra uppleva?

Personliga kriser

Kriser kan hänga ihop med stress, men inträffar mer sällan och skapar ofta andra reaktioner. Kriser kan vara svåra att förutse och förbereda sig för. Genom att känna sig själv väl och skapa förebyggande vanor kan ev. kriser bli lättare att hantera. Att känna till vanliga krisreaktioner gör oss bättre på att bemöta personer som befinner sig i kris.

Minns Har du upplevt en kris? Hur reagerade du?

Reflektera Vilka skyddande faktorer och vanor har du som kan påverka din förmåga att hantera stress och kriser?

Titta/lyssna Lisa Clefberg om [återhämtning](#) och [vanor](#).

Reflektera Vilka är dina bästa återhämtningsmetoder? Vad kan du bli bättre på?

Planera Vad kan du göra för att förbättra din krishantering?

Förberedelse	Hur och när?

Förberedelser och research

Som utresande student eller praktikant kan du behöva ytterligare kunskap om landet och praktiska förberedelser för att kunna genomföra en trygg och lyckad resa. På swedenabroad.se finns officiell information från Sveriges ambassader och konsulat³. Där finns viktig information inför och under din resa.

Titta/lyssna Jenny Carlbom om [förberedelser och research](#).

Läs Ambassadens reseinformation på [Sweden Abroad](#), välj det land du ska resa till. Ha gärna den sidan uppe när du genomför övningarna i häftet.

Reflektera Vilka rekommendationer är viktigast för dig och din resa?

TIPS!

Du kan även använda andra länders myndigheters reseinformation för att hålla dig uppdaterad. Till exempel finns brittiska reserekommendationer samlade på: [Foreign Travel Advice](#). Tänk på att myndigheter i andra länder riktar sig till sina egna medborgare och att det kan vara andra regler än för t.ex. svenska medborgare.

³ Utlandsmyndigheten (t.ex. ambassaden eller konsulatet i landet du ska till) publicerar reseinformation till dig som svensk. Om du har flera nationaliteter kan det vara bra att även läsa rekommendationerna från respektive lands myndigheter.

Planera Vilka förberedelser och vilken research behöver du göra?
När ska du göra det? Behöver du hjälp av någon?

Förberedelse	Hur och när?

Medicinska förberedelser

Det finns både generella och kontextberoende rekommendationer när det gäller sjukdomar, vaccin och mediciner.

Se till att hålla dig uppdaterad genom att följa information från både svenska och lokala källor i landet när det gäller eventuella krav för inresa. Ta även reda på om det finns några rekommendationer från ditt lärosäte eller din organisation.

Under pågående utbrott är det viktigt att ta reda på och följa de restriktioner som finns. Det är då extra viktigt att hålla sig uppdaterad kring det som gäller vid inresa, vistelse och hemresa.

Reflektera Finns det några mediciner som du behöver ha med dig på din resa?

Läs 1177 Vårdguidens information om [allmänna reseråd](#) och [reseapotek](#).

Läs Ambassadens reseinformation om hälso- och sjukvård på swedenabroad.se.

Planera Finns det något i listan du behöver införskaffa inför din resa?

Vad behöver du?	Hur och när?

TIPS!

Världshälsoorganisationen (WHO) har sammanställt frågor och svar om [hälsorisker](#) vid internationella resor.

Normer och lagar

Nyfikenhet, vänlighet och gott omdöme räcker långt, men ibland kan regler och tabun brytas av misstag. Att lära dig mer om landet kan minska risken för problem och göra dig mer beredd i de situationer som uppstår, så att du kan fokusera på syftet med din resa. I de flesta länder förekommer situationer där turister och andra utlänningar behandlas annorlunda än resten av befolkningen i landet. Vilket land vi kommer ifrån och vilken position vi har kan också påverka hur våra handlingar uppfattas.

Minns Har du någon gång brutit mot lagar, normer eller tabun i ett annat land av misstag? Fick det några konsekvenser för dig själv eller andra?

Bedöm Hur mycket vet du om lagar och normer i landet du ska till?

Nästan inget

Lite

Ganska mycket

Det mesta

Titta/lyssna Jenny Carlbom om [uppförandekoder](#).

Planera Vad behöver du lära dig om hur polisen, lagen, politiken och tabun fungerar i destinationslandet? Var kan du läsa om det och vem kan du fråga?

Vad behöver du ta reda på?	Hur och när?

Genus och HBTQI

Normer och lagar kring jämställdhet, genus, könsidentitet och sexualitet varierar i hög grad i olika länder. Det kan även skilja sig mellan hur olika frågor uppfattas av olika grupper i ett samhälle. Ibland kan HBTQI-frågor diskuteras öppet i ett visst sammanhang, men vara strikt tabu i ett annat.

Minns Har du någon gång upplevt att någon kränkt någon annans mänskliga rättigheter? Hur reagerade du då?

Bedöm Hur mycket vet du om jämställdhet och situationen för HBTQI-personer i landet du ska till?

Nästan inget

Lite

Ganska mycket

Det mesta

Titta/lyssna Jenny Carlbom om [Genus och HBTQ](#)

Läs Bilagorna 2 och 3 i rapporten "[Social Acceptance of LGBT People in 174 Countries, 1981 to 2017](#)" av Williams institute på University of California, Los Angeles.

Läs Senaste [Global Gender Gap Report](#) från World Economic Forum. Hitta avsnittet om landet du ska till och ta del av statistiken.

Reflektera Känner du igen bilden som beskrivs i rapporterna? Kan situationen gällande jämställdhet och HBTQI-rättigheter i landet påverka din vistelse eller syfte med resan på något sätt? Hur kan du förbereda dig för det i så fall?

TIPS!

Det finns flera resurser som beskriver situationen för HBTQI-personer, t.ex. [The International Lesbian, Gay, Bisexual, Trans and Intersex Association](#), [ILGA](#).

Naturkatastrofer och hälsokriser

De flesta som reser drabbas inte av naturkatastrofer eller större hälsokriser, men när de väl inträffar kan det innebära stora konsekvenser. Genom att minimera din sårbarhet och vara förberedd kan du känna dig tryggare och veta hur du ska hantera en katastrof när du är i landet.

Ta reda på om det finns några särskilda rekommendationer, rutiner eller informationskanaler på ditt lärosäte/din organisation i krissituationer. Fråga gärna din kontaktperson om du är osäker!

Minns Har du varit med om en katastrof eller större hälsokris? Hur reagerade du?

Läs UD:s rekommendationer vid kris under utlandsvistelse: [Råd i en krissituation](#).

Bedöm Hur mycket vet du om risken för naturkatastrofer och hälsokriser i landet du ska till?

Risk för naturkatastrofer

Nästan inget Lite Ganska mycket Det mesta

Risk för hälsokriser

Nästan inget Lite Ganska mycket Det mesta

Läs Ambassadens reseinformation om naturförhållanden och katastrofer på swedenabroad.se.

Titta/lyssna Jenny Carlbom om [naturkatastrofer och hälsokriser](#).

Läs Sammanställning av rapporterade katastrofer på [Disaster Data & Statistics](#). Välj ditt land i listan. Där finns statistik och prognoser för olika typer av naturkatastrofer. Du kan även söka efter [riskkartor](#), men utbudet varierar för respektive land. En annan källa för information om risker är Europeiska Unionens [Disaster Risk Management Knowledge Centre](#).

Planera Vilka risker för naturkatastrofer och hälsokriser finns i ditt destinationsland? Hur kan du förbereda dig? Vilken information behöver du? Vad behöver du skriva ner? Vad behöver du ta med? Vad kan du göra på plats?

Risker finns alltid. Fokusera på de risker som du kan minska konsekvenserna av. Det kan vara något du kan göra själv eller vill be andra om.

TIPS!

Amerikanska Centers for Disease Control and Preventions (CDC) har [landspecifik hälsoinformation](#). Välj ditt land i listan. CDC är en amerikansk myndighet som riktar sig till amerikanska medborgare, så regler och rekommendationer kan skilja sig för t.ex. svenskar. CDC har även råd för specifika situationer under [Traveler Advice](#).

TIPS!

CDC har även information om naturkatastrofer: [Travel and Natural Disasters](#).

Risk	Förberedelse

Väpnad konflikt

Många länder i världen har eller har haft väpnade konflikter som fortfarande påverkar vardagen för människor och påverkar möjligheten att röra sig fritt i landet. Genom att vara medveten om eventuella tidigare eller pågående konflikter i landet kan du anpassa din resa för att den ska bli så säker och lyckad som möjligt. Det kan också ge en bättre förståelse för vissa politiska och sociala händelser.

Ta reda på om det finns några särskilda rekommendationer, rutiner eller informationskanaler på ditt lärosäte/din organisation i krissituationer. Fråga gärna din kontaktperson om du är osäker!

Minns Har du varit i ett land eller område med en pågående väpnad konflikt? Hur reagerade du?

Bedöm Hur mycket känner du till om risken för väpnade konflikter i landet du ska till?

Nästan inget

Lite

Ganska mycket

Det mesta

Läs Välj ditt destinationsland och läs sammanfattningen om konflikt-situationen på [UCDPs Conflict Encyclopedia](#). UCDP är framförallt en databas över väpnade konflikter och har ibland bara översiktlig information om respektive konflikt. Du kan därför behöva andra källor för att få en bra förståelse för konfliktens bakgrund och konsekvenser.

Reflektera På vilket sätt kan tidigare eller pågående konflikter i landet du ska till påverka din vistelse?

Planera Finns det något du behöver förbereda före din resa för att bättre hantera situationer som kan uppstå kopplat till en eventuell väpnad konflikt i landet?

Risker finns alltid. Fokusera på de risker som du kan minska konsekvenserna av. Det kan vara något du kan göra själv eller vill be andra om.

Risk	Förberedelse

Kriminalitet och terrorism

Det finns en risk för kriminalitet och terrorism i alla länder, men genom att känna till om det finns en ökad risk på vissa platser eller i vissa situationer kan du planera din resa därefter.

Ta reda på om det finns några särskilda rekommendationer, rutiner eller informationskanaler på ditt lärosäte/din organisation i krissituationer. Fråga gärna din kontaktperson om du är osäker!

Minns Har du någon egen upplevelse av allvarlig kriminalitet eller terrorism? Hur reagerade du?

Bedöm Hur mycket känner du till om risken för kriminalitet och terrorism i landet du ska till?

Nästan inget

Lite

Ganska mycket

Det mesta

Läs Institute for Economics and Peace [Index](#) över olika risker kopplade till kriminalitet och terrorism. Välj ditt land på kartan.

Läs Ambassadens reseinformation om terrorism, kriminalitet och personlig säkerhet på swedenabroad.se.

Reflektera Stämmer index och reseinformationen med din bild av situationen i landet du ska till?

Planera Finns det risker kopplade till kriminalitet och terrorism som du behöver förbereda dig för?

Risker finns alltid. Fokusera på de risker som du kan minska konsekvenserna av. Det kan vara något du kan göra själv eller vill be andra om.

Risk	Förberedelse

Trafik

Det här avsnittet handlar om risker kopplade till transport och trafik i landet, hur trafiksituationen ser ut, vad du kan göra för att öka din och andras säkerhet och planera realistiskt.

Minns Har du någon gång varit på en plats där trafiken var väldigt annorlunda än det du är van vid? Hur reagerade du då?

Bedöm Hur mycket vet du om trafiksituationen i landet du ska till?

Nästan inget

Lite

Ganska mycket

Det mesta

Titta/lyssna Jenny Carlbom om [trafik](#).

Läs Avsnittet om trafiksäkerhet i ambassadens reseinformation om landet du ska till på swedenabroad.se.

Planera Vad behöver du tänka på kring trafiken i ditt destinationsland? Vilka risker finns och hur kan du minimera dem? Det kan t.ex. handla om risker för olyckor, förseningar eller svårigheter att nå vissa delar av landet.

Risker finns alltid. Fokusera på de risker som du kan minska konsekvenserna av. Det kan vara något du kan göra själv eller vill be andra om.

Risk	Förberedelse

Digital säkerhet

Att resa kan kräva särskilda förberedelser och rutiner för digital säkerhet och informationshantering. Du som ska göra intervjuer eller på annat sätt samla in data kan t.ex. behöva hantera informationen på ett särskilt sätt. Att vara försiktig med hur information som samlas in, vidarebefordras och delas är viktigt för att inte av misstag sprida sådant som är otillåtet eller olämpligt, eftersom det kan få konsekvenser för en själv och andra.

Fråga ditt lärosäte/din organisation om det finns några gemensamma rekommendationer eller resurser kring digital säkerhet.

Minns! Har du varit med om att du fått virus, blivit av med viktig information eller att du fått ett konto hackat? Hur reagerade du då? Har du rutiner för att minska risken att det händer igen?

Bedöm! Hur väl har du planerat hanteringen av data, internetjänster och digitala hjälpmedel när du är på din resa?

Inte alls

Lite

Mycket

Titta/lyssna Jenny Carlbom om [digital säkerhet](#).

Läs Kanadas regering har samlat tips och [råd för digital säkerhet](#) under resa. Informationen är riktad till kanadensiska medborgare och kan behöva anpassas.

Planera Hur kan du förbereda dig för att öka din digitala säkerhet när du är på plats? Vilka rutiner behöver du ha under resan? Hur ska du lagra information och kommunicera med andra? Vad ska du inte göra? Skriv bara ner de förberedelser som du kan tänka dig att berätta för andra om.

Risker finns alltid. Fokusera på de risker som du kan minska konsekvenserna av. Det kan vara något du kan göra själv eller vill be andra om.

Risk	Förberedelse

TIPS!

Myndigheten för samhällsskydd och beredskap erbjuder en kostnadsfri digital informationssäkerhetsutbildning för alla [DISA](#). Kursen är generell och riktar sig till svenska arbetsplatser. Den kan vara olika relevant beroende på kontexten du ska till.

Sida arbetar på uppdrag av Sveriges riksdag och regering för att minska fattigdomen i världen. Det kräver samarbete och uthållighet. Genom utvecklingssamarbete stödjer Sverige länder i Afrika, Asien, Europa och Latinamerika. Varje land ansvarar för sin utveckling. Sida förmedlar resurser och utvecklar kunskap och kompetens. Det gör världen rikare.



STYRELSEN FÖR INTERNATIONELLT UTVECKLINGSSAMARBETE

Adress: 105 25 Stockholm
Besök: Valhallavägen 199
Telefon: 08-698 50 00. Fax: 08-20 88 64.
E-post: sida@sida.se www.sida.se

