



**Södertälje
kommun**

Hemberedskap

Det du förbereder i ditt hem gör oss starkare tillsammans

Förord

Myndigheten för civil beredskap (MCF) står bakom Beredskapsveckan som hålls vecka 39, varje år. Veckan har ökat i betydelse då omvärldsläget förändrats, bland annat i och med Sveriges Natointräde.

Detta utbildningsmaterial handlar om hemberedskap – ett ansvar som varje individ och familj har för att bygga trygghet och motståndskraft inför kriser, i värsta fall krig.

Detta presentationsmaterial är framtaget för att en diskussionsledare ska kunna anpassa texten bredvid fotot utifrån aktuell målgrupp. Detta görs med hjälp av anteckningarna. Målgrupperna kan variera från dem som studerar på sfi, komvux och grundläggande utbildning till organisationer och företag.

Materialet tar avstamp i en informationsdel och övergår till en diskussionsdel om hur pass förberedd man själv är och vilket steg man kan ta redan i dag för att öka sin egen hemberedskap. **Glöm inte** att öppna ”anteckningar” i denna Powerpoint för manus!

MCF har ett budskap som du som presentatör och diskussionsledare kan använda i anslutning till att materialet används.

”Motståndskraft bygger vi varje dag, tillsammans med familj och anhöriga, vänner, kollegor och grannar.”

/Säkerhetsenheten, HR-avdelningen och
kommunikationsenheten
Kommunstyrelsens kontor, Södertälje kommun

Hemberedskap

I samverkan mellan säkerhetenheten, HR-avdelningen
& kommunikationsenheten

Kommunstyrelsens kontor 2026

Foto: Myndigheten för civilt försvar (MCF)



Hemberedskap: varför och vad handlar det om?



Förstå varför hemberedskap är viktigt

Känna till vad som behövs hemma

Ta ett första steg i din egen
hemberedskap

Foto: Myndigheten för civilt försvar (MCF)



Förbered dig hemma: för mindre stress vid kris eller krig



Foto: Myndigheten för civilt försvar (MCF)

Varför är hemberedskap viktigt?

**Alla vinner på
att du är
beredd på
kris.**



Allvarlig samhällsstörning, kris eller i värsta fall krig – det här kan hända



Foto: Myndigheten för civilt försvar (MCF)

Vad är hemberedskap?

**Hemberedskap –
att vara redo att
klara vardagen
när samhället inte
fungerar som
vanligt.**



Vad du bör ha hemma



Foto: Myndigheten för civilt försvar (MCF)

Tänk extra på planen för din eller familjens matbehov



**Skapa ditt förråd
genom att
ibland handla
lite extra.**

Dialogövning – tala om din hemberedskap i dagsläget

- Vad har du redan hemma?
- Vad har du inte idag?
- Vad är ditt första steg?



Din beredskap gör oss alla starka



Det behöver inte
vara perfekt i dag.
Små steg från nu
och framåt ökar din
beredskap.

Gör en sak redan idag eller denna vecka

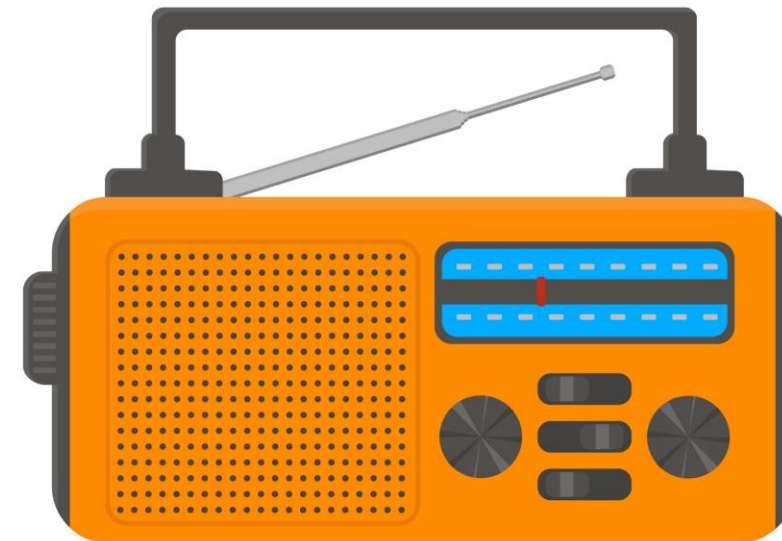


Foto: Christian Dahlqvist licensierad enligt CC BY

**Läs mer på sodertalje.se under krisberedskap och civilt försvar
– till exempel checklista för hemberedskap**



Foto: Myndigheten för civilt försvar (MCF)