



**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.

Materialet är främst framtaget för att användas av en chef tillsammans med sina medarbetare. En version finns som går att anpassa för dem som studerar på sfi, komvux och grundläggande utbildning, för civilsamhällesorganisationer, med flera.

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 eller denna vecka för att öka sin egen hemberedskap. **Viktigt:** 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

Hemmeredskap

I samverkan mellan säkerhetenheten, HR-avdelningen & kommunikationsenheten

Kommunstyrelsens kontor 2026

Foto: Myndigheten för civilt försvar (MCF)



Hemberedskap: Varför och vad är målet?



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: skapa mindre stress vid kris

- Viktigt för att göra så att du känner dig trygg och vid samhällsstörningar, kris eller i värsta fall krig.
- Vi går igenom information, dialog och reflektion. Inget test. Motivation för dig som studerande att komma igång.
- Ju enklare det är för dig att förbereda dig och ditt hem desto mindre stress.
- Innehållet kommer från myndigheternas rekommendationer.
- Många andra kommuner går just nu igenom hur vi kan stärka vår hemberedskap.



Foto: Myndigheten för civilt försvar (MCF)

Varför är hemberedskap viktigt?

- Samhället är sårbart.
- Viktigt att du som individ har beredskap.
- Din beredskap hemma påverkar vad du klarar av på jobbet.
- Konkreta vardagsexempel, många olika störningar är sannolika.

Alla vinner på att du är beredd på kris.



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

- Elen går och värmen försvinner.
- Det blir svårt att laga och förvara mat.
- Mat och andra varor kan ta slut i affärerna.
- Det kommer inget vatten i kranen eller toaletten.
- Det går inte att tanka bilen.
- Betalkort och bankomater fungerar inte.
- Mobilnät och internet fungerar inte.
- Kollektivtrafik och andra transporter står stilla.
- Det blir svårt att få tag i läkemedel och medicinsk utrustning.



Foto: Myndigheten för civilt försvar (MCF)

Vad är hemberedskap?

Ditt basbehov i minst 7 dagar

Myndigheterna rekommenderar: att klara ditt basbehov i minst sju dagar utan stöd från samhället.

Anpassa din beredskap

Du behöver anpassa din beredskap efter hur ditt liv ser ut, utifrån hur du bor och de behov du har.

Vad är du beroende av i vardagen?

Hur beroende är du av viktiga saker i vardagen, som el, värme och digital kommunikation?

**Hemberedskap –
förmågan att
klara vardagen
när samhällets
tjänster inte
fungerar som
vanligt.**



Vad du bör ha hemma

- Rent dricksvatten gör så att du mår bra och kan överleva under en kris.
Vatten: 3–5 liter/person/dag
- Mat och energi är nödvändigt för kroppen under krissituationer.
- Hålla värme spelar stor roll, särskilt under kalla perioder.
- Säker information och kommunikation behövs för rätt beslut. Radio med batteri eller vev. Extra batteri till dator och telefon.
- Hälsa, hygien som läkemedel, första hjälpen är viktiga för att vi inte ska bli sjuka.
- Hur vi betalar under en kris – med kontanter om digitala system slutar fungera.



Foto: Myndigheten för civilt försvar (MCF)

Centralt i planer för din eller familjens matbehov

- Mat som mättar, ger energi och kan förvaras i rumstemperatur. Mat som går snabbt att laga, kräver lite vatten eller kan ätas direkt.
- Torrvaror: Gryn, flingor, pasta, ris, couscous, pulvermos, pulvermjölk, tortilla, hårt bröd, kex, salt, kryddor.
- Konserver: Tomater, grönsaker, frukter, färdiga rätter.
- Proteinrikt: Torkat eller konserverat kött och fisk, kikärter, bönor, linser, ost på tub.
- Fettriikt: Matolja, pesto, soltorkade tomater i olja, tapenade, jordnötssmör, nötter och frön.
- Snabb energi: Frukträm, sylt, choklad, honung, proteinbars, torkad frukt.
- Drycker: Kaffe, te, chokladpulver, blåbärs- och nyponsoppa, fruktdrycker, mjölkdrycker. Ultrahög temperaturbehandlad dryck (UHT) förvaras i rumstemperatur med lång hållbarhet när den är oöppnad.
- Mat till barn: Välling, ersättning, gröt, barnmatsburkar.



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

Dialogövning – tala om din hemberedskap i dagsläget

- Vad har du redan hemma?
- Vad saknar du?
- Vad är ditt första steg?



Din beredskap stärker oss alla

Personligt ansvar för den egna beredskapen

Varje individ ansvarar för sin egen beredskap utifrån sina unika förutsättningar och möjligheter.

Samhällets styrka och motståndskraft

Din egen beredskap stärker hela samhällets styrka att klara kriser eller i värsta fall krig.

Samtal om beredskap kan vara en del av vardagen

Att prata om beredskap är en naturlig del av vardagsansvaret och behöver inte vara något krångligt.



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

Uppmaning: Gör en sak redan idag eller denna vecka

- Ditt första steg i beredskap är att redan idag eller denna vecka gå till konkret handling – som att spara vatten på dunk eller köpa en vevradio.
- Prata med familj och vänner om krisberedskap för att stärka gemenskap och kontroll.
- Fortsätt samtalet efter mötet för att göra beredskap till en naturlig del av vardagen, både idag och i framtiden.



Foto: Christian Dahlqvist licensierad enligt CC BY, delvis AI-justerad.

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



Foto: Myndigheten för civilt försvar (MCF)