

Budskapsplattform och aktivitetsöversikt

Beredskapsveckan 2025



Budskapsplattform

Du är en del av Sveriges totalförsvar

Introduktion

51%

Vill bidra till samhällets
beredskap

- Beredskapsveckan är en temavecka och kommunikationsinsats vecka 39 varje år. Veckan leds av MSB och genomförs av många aktörer samtidigt, i syfte att stärka motståndskraften hos invånarna och för att få fler att förbereda sig för en eventuell kris. Rekommendationen är att vi som privatpersoner ska ha en egenberedskap för att klara oss utan samhällets hjälp i minst en vecka, vilket är grundbudskapet för Beredskapsveckan varje år.
- I en mätning som MSB genomförde hos allmänheten hösten 2024 svarade 51 procent att man är villig att bidra till samhällets beredskap, exempelvis genom att gå med i en organisation eller genom att delta i en utbildning i första hjälpen. Det engagemanget vill vi ta tillvara på! Med valet av årets tema vill MSB lyfta vikten av att vi alla behöver bidra för att kunna möta kriser och ytterst krig. Med Beredskapsveckan vill vi påminna om att alla som bor i Sverige är en viktig del av vår samlade beredskap.
- Ju fler som säger samma sak vid samma tidpunkt, desto större genomslag kan vi få. Just därför är det så viktigt att vi hjälps åt – myndigheter, kommuner, regioner, länsstyrelser, företag och organisationer.

Huvudbudskap

Du är en del av Sveriges totalförsvär

Delbudskap 1

Vi kan inte ta vår frihet för given.

Förklaring: Det civila försvaret och det militära försvaret bildar totalförsvaret. Tillsammans skyddar och försvarar vi vårt lands fred och frihet och rätten att leva som vi själva väljer.

Delbudskap 2

Tillsammans behöver vi bidra för att stå starka om något hotar oss.

Förklaring: Alla har en uppgift om Sverige hotas. Vår motståndskraft ökar när vi gör saker tillsammans. Din insats är viktig för Sveriges beredskap.

Delbudskap 3

Det du kan, kan vara allt som någon annan behöver.

Förklaring: När något hotar oss har vi en vilja att hjälpa varandra. Motståndskraft bygger vi varje dag, tillsammans med familj och anhöriga, vänner, kollegor och grannar.

Implementering

Temat och huvudbudskapet för Beredskapsveckan 2025 är *Du är en del av Sveriges totalförsvär*. Temat är brett och det är enkelt att anpassa lokalt, exempelvis så här:

- (Förnamn) är en del av Sveriges totalförsvär.
- (Företag) är en del av Sveriges totalförsvär.
- (Yrkeskategori) är en del av Sveriges totalförsvär.
- (Kommun) är en del av Sveriges totalförsvär.
- (Funktion) är en del av Sveriges totalförsvär.

Posters



Vi är alla en del av Sveriges totalförsvar

Det civila försvaret och det militära försvaret bildar totalförsvaret. Tillsammans skyddar och försvarar vi vårt lands fred och frihet och rätten att leva som vi själva väljer.

Alla har en uppgift om Sverige hotas. Och när vi gör saker tillsammans och för andra, då ökar vår samlade motståndskraft.

Läs mer på msb.se



Myndigheten för samhällsskydd och beredskap



Vi är alla en del av Sveriges totalförsvar

När vi hjälper varandra ökar vår samlade motståndskraft. Läs mer på msb.se.



Myndigheten för samhällsskydd och beredskap



Vi är alla en del av Sveriges totalförsvar

När vi hjälper varandra ökar vår samlade motståndskraft. Läs mer på msb.se.



Myndigheten för samhällsskydd och beredskap

FAQ

Allmänna frågor

Varför startades Beredskapsveckan?

Beredskapsveckan startade 2017 på initiativ av MSB, med syftet att få fler privatpersoner att förbereda sig för en eventuell kris. Rekommendationen är att vi som privatpersoner ska ha en hemberedskap för att klara oss utan samhällets hjälp i minst en vecka.

När genomförs Beredskapsveckan?

Beredskapsveckan genomförs en fast vecka på hösten, vecka 39. 2025 blir det den 22–28 september.

Vad är syftet med Beredskapsveckan?

Beredskapsveckan vill samla en bredd av olika aktörer, som kommuner, civilsamhälle, branschorganisationer, myndigheter och näringsliv till en gemensam insats för att uppmärksamma och påminna om att alla som bor i Sverige är en viktig del av vår samlade beredskap vid samhällskriser och ytterst krig. Ju fler som säger samma sak vid samma tidpunkt desto större genomslag.

Vilka är målen för Beredskapsveckan?

I Beredskapsveckans tidigare mål (2017–2023) har fokus legat på privatpersoner. Vi vill nu uppmärksamma er som aktörer och lyfta er viktiga roll. Vi trycker mer på människors engagemang och delaktighet och visar att det offentliga har ett ansvar för att underlätta och bidra till detta.

Mål för aktörer

- Att den lokala riskkommunikationen utvecklas
- Att fler kommuner engagerar invånarna i den lokala beredskapen.
- Att fler aktörer deltar i Beredskapsveckan.

Mål för privatpersoner

- Att fler har kunskap om hot, risker och beredskap.
- Att fler invånare är engagerade i samhällets beredskap.
- Att fler hushåll kan hantera vardagen vid kris och krig.

Varför bytte Krisberedskapsveckan namn till Beredskapsveckan?

Krisberedskapsveckan initierades 2017 och kampanjen berörde då i första hand beredskap för stora olyckor och kriser. Namnet Beredskapsveckan började användas 2023, då det svarar bättre mot det svenska allriskperspektivet på risker och hot, både fredstida allvarliga olyckor och kriser men också krig.

Handlar Beredskapsveckan om aktuella händelser?

Inte specifikt. Beredskapsveckan har alltid ett allriskperspektiv. Men vi ser att människors intresse för beredskap har ökat kraftigt. Många, särskilt unga vuxna, har fått aha-upplevelser kring egenberedskap och samarbete, och återvänt både till broschyren ”Om krisen eller kriget kommer” och till MSB:s och andra aktörers filmer och annat material om beredskap för kris och krig. Det är en lärande och positiv utveckling som behöver hållas levande genom att föra erfarenheterna från både pandemin och kriget i Ukraina vidare in i arbetet med att öka samhällets motståndskraft.

Vilka teman har det varit tidigare år?

2017: Vad skulle du göra om vardagen vändes upp och ned?

Budskapet skulle få människor att reflektera över hur kriser kan påverka ens egen vardag. Målgruppen var särskilt kvinnor.

2018: Vad skulle du göra om vardagen vändes upp och ned?

En förstärkning av temat från 2017. Samtidigt som Beredskapsveckan pågick gjordes utskick av broschyren ”Om krisen eller kriget kommer” till alla svenska hushåll.

2019: Vad skulle du göra om vardagen vändes upp och ned?

Fokus på unga personer.

2020: Hur förberedd är du? Fokus på höjd beredskap och totalförsvar, med anledning av Totalförsvarsövning 2020 (TFÖ).

2020 (2): När det behövs som mest hjälps vi åt som bäst.

Med anledning av pandemin togs detta nya budskap fram till en extra kampanj i maj.

Vilka teman har det varit tidigare år?

2021: Tema demokrati. Under pandemin har människor sett många informationskampanjer från myndigheter och fått ta ett stort eget ansvar under lång tid. Vi ville skicka den uppmuntrande påminnelsen *Du är en del av Sveriges beredskap*, och visa att det kan betyda små handlingar i vardagen.

2022: Tema mat. Pandemin, ett försämrat säkerhetspolitiskt läge, it-attacken mot en butikskedja och klimatförändringarna har aktualiserat behovet av livsmedelsberedskap i både samhället och hushållen. Vi har länge sett att människor med intresse och lätthet tar till sig tips om ett extra matförråd hemma.

2023: Öva! MSB erbjöd målgrupps- och situationsanpassade övningar för att stärka krismedvetenheten och förmågan hos exempelvis familjen, bostadsområdet och arbetsplatsen.

2024: Sätt igång! Temat var en uppmaning till att stärka sin egenberedskap innan en kris eller ett krig hotar. Vi ska fortsätta att möta privatpersoner i deras vardag mitt i det försämrade säkerhetspolitiska läget.

FAQ

Beredskapsveckan 2025

Vad ligger bakom temat för Beredskapsveckan 2025?

Med valet av årets tema vill MSB lyfta vikten av att vi alla behöver bidra för att kunna möta kriser och ytterst krig. Temat aktualiseras ytterligare när totalförsvarskunskap förs in i läroplanen för gymnasiet hösten 2025.

Hur gör man för att delta i Beredskapsveckan?

Som privatperson kan du hålla utkik efter aktiviteter som ordnas på din hemort, kanske via hashtaggen #beredskapsveckan.

Som företrädare för kommun, länsstyrelse, region, företag eller organisation kan du inom kort kunna fylla i MSB:s anmälningensenkät. Den visar för MSB att ni deltar, samtidigt som vi får en överblick över aktiviteter som planeras.

[Delta i Beredskapsveckan 2025](#)

Hur får jag löpande uppdateringar om arbetet med Beredskapsveckan?

Genom att anmäla dig till vårt nyhetsbrev där vi berättar om nyheter och aktuella spaningar kopplat till Beredskapsveckan. Brevet skickas ut cirka en gång per månad.

Du kan också ta kontakt med arbetsgruppen för Beredskapsveckan via mejl: beredskapsveckan@msb.se.

Aktiviteter per målgrupp

Beredskapsveckan 2025

För kommuner och andra aktörer

Allmänheten

- Tipspromenad i skyddsrum.
- Dela ut ”Om krisen eller kriget kommer” Uppmana till att inte handla mat på en vecka, och istället klara sig på det man har. Kan göras i tävlingsform.
- Uppmana till att lära känna sina grannar.
- Arrangera föreläsningar på temat, t ex vilka kriser som mest sannolikt skulle kunna drabba den egna kommunen.
- Visa upp kommunens trygghetspunkt/ informationspunkt, om sådan finns.
- Visa upp vad de enskilda förvaltningarna har för funktion vid höjd beredskap.
- Se till alla i kommunens särskilda boenden, så som kriminalvårdsinstanser, fått en kopia på ”Om krisen eller kriget kommer”.
- Bjud in till krisquiz på biblioteket.
- Låt allmänheten skörda från kommunens planteringar, i det fall det finns ätbara växter.
- Öppet hus hos räddningstjänsten.
- Dela ut checklistor för hemberedskap i kommunens servicecenter eller dylikt.
- Dela ut checklistor för hemberedskap i kommunens servicecenter eller dylikt.
- Arrangera föreläsning med någon av de utbildare som MSB stöttar.
- Uppmana kommuninvånarna till att dela med sig av sina bästa beredskapstips, kanske med en belöning till de bästa tipsen.
- Arrangera gratis biovisning av filmer med kristema.
- Använd bibliotekets datorer till testa MSB:s skyddsrumskarta.

För kommuner och andra aktörer

Skolbarn- och ungdomar

- Tipsa om litteratur på ämnet från biblioteket
- Laga skolmat med beredskapstänk, t ex utomhus eller utan el och/eller vatten
- Se till alla särskilda boenden har egna krislådor med t ex värmeljus, ficklampor och radio, och att boendenas kök har matberedskap.
- Visa avsnitt ur serien ”Nedsläckt land” från SVT.
- Arrangera kurs i hur man använder sprit- och gaskök, t ex tillsammans med Lottakåren.
- Öva på vad som skulle kunna finnas i en egen krislåda för barn.
- Tipspromenad på krisberedskapstema.
- Visa MSB:s filmer ”Rädd eller beredd”, använd medföljande diskussionsmaterial.
- Använd MSB:s utbildningsmaterial på tema krisberedskap och gör en lektion av det.
- Genomför en skoldag utomhus eller utan el och annan elektronik.
- Ta reda på var det närmaste skyddsrummet finns, gå på besök om möjligt.
- Låt fritidsverksamheten hålla i aktiviteter som är icke-digitala.
- Demonstration av första hjälpen.

Yngre barn

- Tipsa om litteratur på ämnet från biblioteket.
- Laga skolmat med beredskapstänk, t ex utomhus eller utan el och/eller vatten.
- Öva på vad som skulle kunna finnas i en egen krislåda för barn.
- Tipspromenad på krisberedskapstema.
- Öppet hus hos räddningstjänsten.
- Spela beredskapsbingo, med olika frågor på ämnet krisberedskap som barnen kan kolla med en vuxen.

För kommuner och andra aktörer

Äldre personer

- Tipspromenad i skyddsrum.
- Uppmana till att lära känna sina grannar.
- Bjud på beredskapsmat på äldreboenden, utifrån råden i ”Om krisen eller kriget kommer”.
- Se till alla i kommunens särskilda boenden, så som äldreboenden, fått en kopia på ”Om krisen eller kriget kommer”.
- Ta reda på var det närmaste skyddsrummet finns, gå på besök om möjligt.

Personer med funktionsnedsättning

- Tipspromenad på krisberedskapstema.
- Informera om vilka rättigheter man har i kris, om man lever med någon form av assistans i vardagen.
- Se till alla särskilda boenden har egna krislådor med t ex värmeljus, ficklampor och radio, och att boendenas kök har matberedskap.
- Se till alla i kommunens särskilda boenden, så som äldreboenden, fått en kopia på ”Om krisen eller kriget kommer”.
- Ta reda på var det närmaste skyddsrummet finns, gå på besök om möjligt.
- Demonstration av första hjälpen.
- Workshop om inkluderande krisberedskap, tillsammans med t ex anhöriga.

Språkgrupper

- Sätt upp posters med qr-kod till ”Om krisen eller kriget kommer” på andra språk.
- Dela ut ”Om krisen eller kriget kommer” på lätt svenska.

För kommuner och andra aktörer

Anställda

- Öva HLR eller stoppa blödningen tillsammans med lokal räddningstjänst.
- Laga mat tillsammans, utifrån råden i ”Om krisen eller kriget kommer”.
- Uppmana till att inte handla mat på en vecka, och istället klara sig på det man har. Kan göras i tävlingsform.
- Genomför en scenarioövning, underlag finns hos MSB.

Politiker

- Öva HLR eller stoppa blödningen tillsammans med lokal räddningstjänst.
- Övematta i ett skyddsrum och bjud in lokalmedia.
- Undersök om t ex matproducenter, mataffärer och apotek vill bli en del av kommunens beredskapsplan på längre sikt.
- Uppmana till att inte handla mat på en vecka, och istället klara sig på det man har.
- Samarbeta med en grannkommun om att leverera t ex vatten till varandra under en övning där man lager krismat utan el och rinnande vatten.

För företag

Fastighetsägare

- Visa upp skyddsrum.
- Tipspromenad mellan skyddsrum, tillsammans med kommunen.
- Bjud in lokal frivillig försvarsorganisation för utbildning i grannskapet.

Apotek

- Exponera/demonstrera produkter för första hjälpen, stoppa blödningen etc.
- Bjud in till kurs i HLR eller stoppa blödningen.
- Berätta vilken roll man har vid höjd beredskap.
- Exponera/demonstrera beredskapsprodukter.

Övrig detaljhandel

- Exponera/demonstrera beredskapsprodukter utifrån checklistor i "Om krisen eller kriget kommer".
- Berätta vilken roll ens verksamhet har vid höjd beredskap.
- Exponera/demonstrera beredskapsprodukter.

Matbutiker

- Exponera/demonstrera beredskapsprodukter.
- Berätta vilken roll man har vid höjd beredskap.
- Gör tipspromenad i butiken utifrån checklistor i "Om krisen eller kriget kommer".
- Utlys en tävling om att dela sitt bästa krisrecept.
- Skapa förslag på en krislåda utifrån vad som finns i butiken som kopplar till checklistor i "Om krisen eller kriget kommer".
- Provsmaeking av beredskapsmat, med inspiration från "Om krisen eller kriget kommer".

Matproducenter

- Bjud in lokalmedia och prata om vikten av närodlad/-producerat utifrån ett beredskapsperspektiv.
- Bjud in allmänheten och visa på verksamhetens koppling till beredskap.
- Erbjud och sälj "krispaket" med mat från den egna produktionen.



Myndigheten för
samhällsskydd
och beredskap