



Sju dagar: Öva din beredskap

En praktisk guide för kommunikation under Beredskapsveckan



Myndigheten
för civilt försvar

Hej!

Den här guiden hjälper kommuner och vidareförmedlare att göra beredskap enkel att förstå och möjlig att agera på.

Som stöd finns färdiga filmer att använda direkt i kommunikationen. I centrum står Simon, din beredskapsvän, som sätter dig mitt i situationen, ställer frågorna du själv tänker på och visar vad du faktiskt kan göra.

Filmerna är inspirerade av foldern Sju dagar, som beskriver ett veckolångt scenario med lärande och praktiska tips. Både foldern och filmerna utgår från ett strömavbrott, där man under en veckas tid ser över sin beredskap. När filmerna kombineras med lokala exempel och enkla aktiviteter blir beredskap konkret och nära.

Bakgrund	s. 3
Sju filmer om beredskap	s. 4
Översikt av materialet	s. 12
Innehåll till sociala medier	s. 16

Bakgrund

Sedan de tidigare beredskapsfilmerna togs fram 2017 har både omvärlden och sättet vi kommunicerar med allmänheten förändrats. De nya filmerna är utvecklade för att möta dagens behov och göra beredskap mer relevant och nära människors vardag. Men hur har arbetet med filmerna gått till?

Hur har filmerna tagits fram?

Arbetet inleddes med djupintervjuer med ett tiotal kommuner för att fånga erfarenheter från tidigare filmer och önskemål inför nya produktioner. Ett tydligt medskick var att filmerna bör utspela sig i en lägenhet snarare än i en villa, eftersom det ofta är mer utmanande att skapa beredskap i lägenhet. Eftersom flest svenskar bor i flerfamiljshus blev valet naturligt. Vi har också velat skildra olika delar av landet utanför storstäderna. Därför föll valet på Sundsvall som inspelningsplats och Simon som huvudrollsinnehavare. Simon är känd som fiskeprofil och har ett eget intresse för hemberedskap.

Hur ska filmerna användas?

Filmerna lanseras i samband med Beredskapsveckan 2026, med en annonskampanj vecka 38 och organisk spridning vecka 39. Därefter kan kommuner och andra aktörer använda filmerna i sitt fortsatta beredskapsarbete.

Vad är en beredskapsvän?

Ordet beredskapsvän myntades av vår norska systemmyndighet och utsågs 2025 till årets nyord i Norge. Begreppet fångar något viktigt: att gemenskap och samarbete spelar en viktig roll i kriser. Beredskapsvänner kan hjälpa varandra med stöd, kunskap och praktisk hjälp. Därför står en beredskapsvän i centrum för filmerna.

Sju filmer om beredskap

Filmerna med Simon är kärnan i materialet och bygger direkt på scenariot i Sju dagar. I varje film avhandlas olika sätt att ha en god beredskap, när strömavbrottet har resulterat i att något slutar fungera eller kräver att man tänker till innan man står i en besvärlig situation.

Gör så här

Arbeta med ett tema i taget och följ upplägget i foldern Sju dagar, dag för dag.

Varje film följer samma upplägg

- Situation
- Fråga
- Konkreta tips

Filmerna är en bra start för att nå ut till invånarna och hjälpa dem att ta sig igenom hela scenariot. Exempel på situationer kan vara att det inte finns vatten i kranen eller att det inte går att använda betalkort i mataffären.

I filmerna berättar beredskapsvännen Simon hur man kan förbereda sig och vad som är viktigast att tänka på när en kris inträffar.

Innehållet i filmerna

- Speglar situationerna i foldern Sju dagar
- Väcker igenkänning i vardagen
- Bryter ner en krissituation i konkreta steg
- Visar enkla beteenden som gör skillnad

Kommunikation (Dag 1)

I filmen ser vi

Plötsligt slocknar lamporna och mobilen tappar både täckning och uppkoppling. Simon försöker förstå vad som har hänt, men inget fungerar som vanligt. Frågan blir snabbt tydlig: Hur får man information när allt ligger nere?

Några tips från filmen

- Ha en radio inställd på Sveriges Radio P4
- Skriv ner viktiga telefonnummer
- Ha en bestämd mötesplats i familjen

Förslag att lyfta lokalt

- Var hittar invånarna aktuell information vid kris-situationer i kommunen?
- Om kommunen har en trygghetspunkt eller annan särskild samlingsplats, var finns den?



Vatten (Dag 2)

I filmen ser vi

När Simon vrider på kranen kommer inget vatten. Han testar igen och börjar fundera på hur man klarar sig när vattnet plötsligt försvinner. Hur klarar man sig utan rinnande vatten?

Några tips från filmen

- Ha PET-flaskor med vatten i frysen
- Förvara större dunkar med vatten svalt och mörkt
- Koka och rena vatten med stormkök

Förslag att lyfta lokalt

- Var kan invånarna hämta vatten vid en tillfällig störning?
- Hur informerar kommunen om var och när vatten finns att hämta?



Värme (Dag 3)

I filmen ser vi

Elen har varit borta ett tag. Kylan börjar märkas inomhus och temperaturen sjunker. Simon märker hur vardagen förändras och hur kroppen påverkas. Hur håller man värmen när hemmet inte längre skyddar på samma sätt?

Några tips från filmen

- Häng filtar framför fönstren för att hålla kylan ute
- Ha extra värme- och stearinljus hemma
- Samlas i ett rum för att hålla värmen

Förslag att lyfta lokalt

- Var kan invånarna få värme om bostaden blir kall?
- Vilket stöd finns för den som behöver hjälp att hålla värmen?



Mat (Dag 4)

I filmen ser vi

Några dagar in i strömvabrottet går inte all mat att äta längre. Simon går igenom det som finns hemma och funderar på vad som fortfarande går att använda. Frågan blir snabbt aktuell: Hur länge räcker maten, vad är bra att ha hemma och hur lagar man mat utan el?

Några tips från filmen

- Ät upp färskvarorna först
- Ha mat med lång hållbarhet hemma
- En stängd frys håller kylan i upp till 48 timmar

Förslag att lyfta lokalt

- Finns det några lokala initiativ för matberedskap i kommunen?
- Var finns kommunens alternativa platser för matlagning, som grillplatser?



Pengar (Dag 5)

I filmen ser vi

Simon ska handla mat. På grund av strömavbrottet kan han inte betala som vanligt och börjar fundera på vilka alternativ som finns när de digitala betalsätten inte fungerar. Simon börjar prata med en annan kund i affären om vilka alternativ som finns.

Några tips från filmen

- Ha 1 000 kr i kontanter per vuxen i hushållet
- Låt kontanterna räcka till mat, bränsle, mediciner och djurfoder
- Se till att ha bankkort från olika utfärdare

Förslag att lyfta lokalt

- Hur ser tillgången till kontanter ut i kommunen?
- Tipsa om att det från den 1 juli 2026 finns en ny lag som innebär att betalkort ska kunna användas offline.



Liv och hälsa (Dag 6)

I filmen ser vi

Simon har varit utan el och andra viktiga funktioner i flera dagar. Han börjar fundera på vad som behöver finnas hemma, till exempel mediciner. Samtidigt tänker han på vad han själv kan göra för andra i en krissituation, exempelvis genom att anmäla sig som blodgivare.

Några tips från filmen

- Ha receptbelagda mediciner och förbrukningsartiklar hemma för en månad
- Se över ditt husapotek
- Anmäl dig som blodgivare om du har möjlighet

Förslag att lyfta lokalt

- Ta kontakt med den lokala Röda Korset-gruppen och undersök möjligheterna till samarbete.
- Hur ser möjligheterna ut lokalt att bli blodgivare eller att gå en kurs i HLR eller att stoppa en allvarlig blödning?



Grannar (Dag 7)

I filmen ser vi

Simon har träffat flera personer under veckan. Nu samlas de hemma hos honom för ett knytkalas med mat som inte kräver kyla eller tillagning. Filmen lyfter vikten av att ha kontakt med grannar och andra personer i ens närhet, så att man inte står ensam om krisen eller kriget kommer.

Några tips från filmen

- Lär känna människor i närheten
- Alla kan bidra med något värdefullt i en kris
- Ta reda på hur ni kan hjälpa varandra

Förslag att lyfta lokalt

- Vilka lokala initiativ finns där grannar och närboende hjälper varandra, till exempel nätverk eller föreningar?
- Hur arbetar bostadsbolag, fastighetsägare och bostadsrättsföreningar för att stärka gemenskapen mellan boende?



Översikt av materialet

Här hittar du en översikt över materialet som gör det enkelt att komma igång. Både filmer och bilder följer Sju dagar och kan användas direkt i ert arbete.

Tips!

Anpassa format efter kanal. Kort och rörligt i sociala medier, tydliga bilder i flöden och längre innehåll på webben.

Filmer

- Filmerna är grunden i materialet och fungerar bra i flera format.
- De passar i kortare flöden där de snabbt fångar uppmärksamhet, som reels och video i sociala medier. De kan också användas i sin helhet i längre inlägg eller som stöd på webben.
- Använd filmerna som start i varje tema och låt dem leda vidare till lokalt innehåll.

Stillbilder

- Stillbilderna lyfter tydliga situationer från filmerna och gör det enkelt att nå ut även utan rörligt material.
- De fungerar bra i inlägg, bildserier och som förstärkning till text.

Format

- Filmer: Stående format (4:5 för flödet eller 9:16 för stories och reels) samt liggande format (16:9) för webben.
- Stillbilder: Stående (4:5 eller 9:16) för större synlighet i flöden och liggande (16:9) för webb och artiklar.

Filmer

16:9

9:16

4:5

Format och tid

- Ca 4 min + 20–30 sek



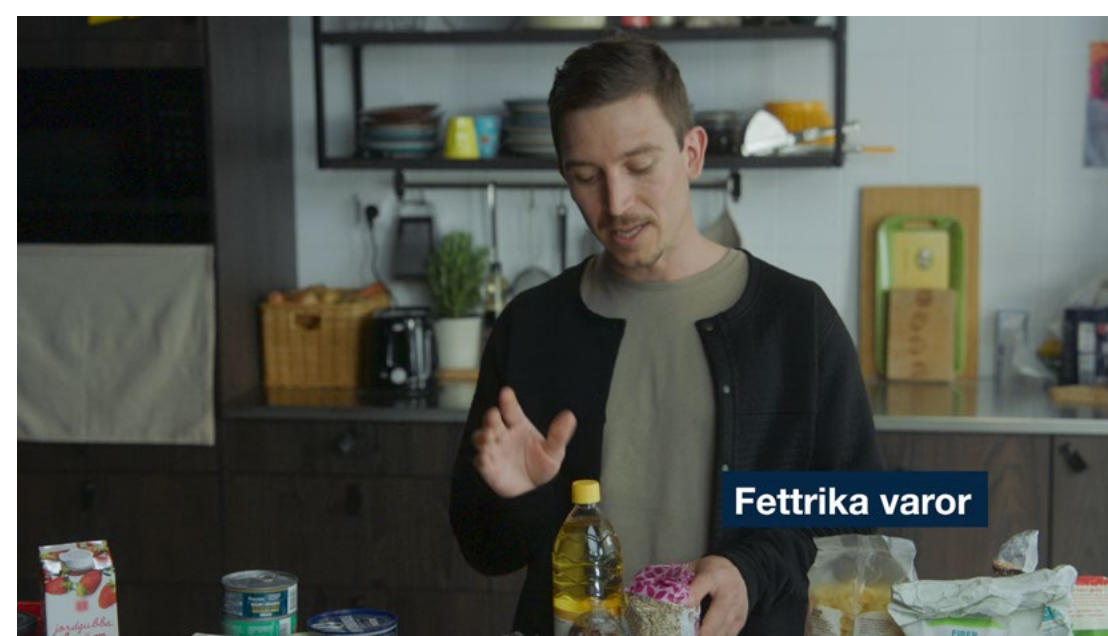
Kommunikation



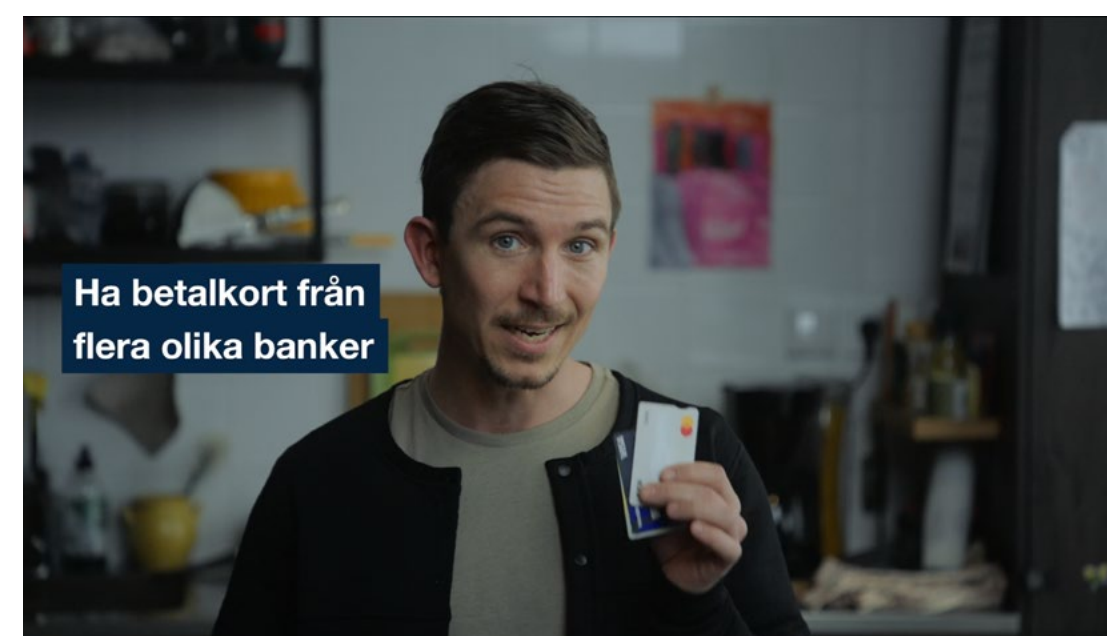
Vatten



Värme



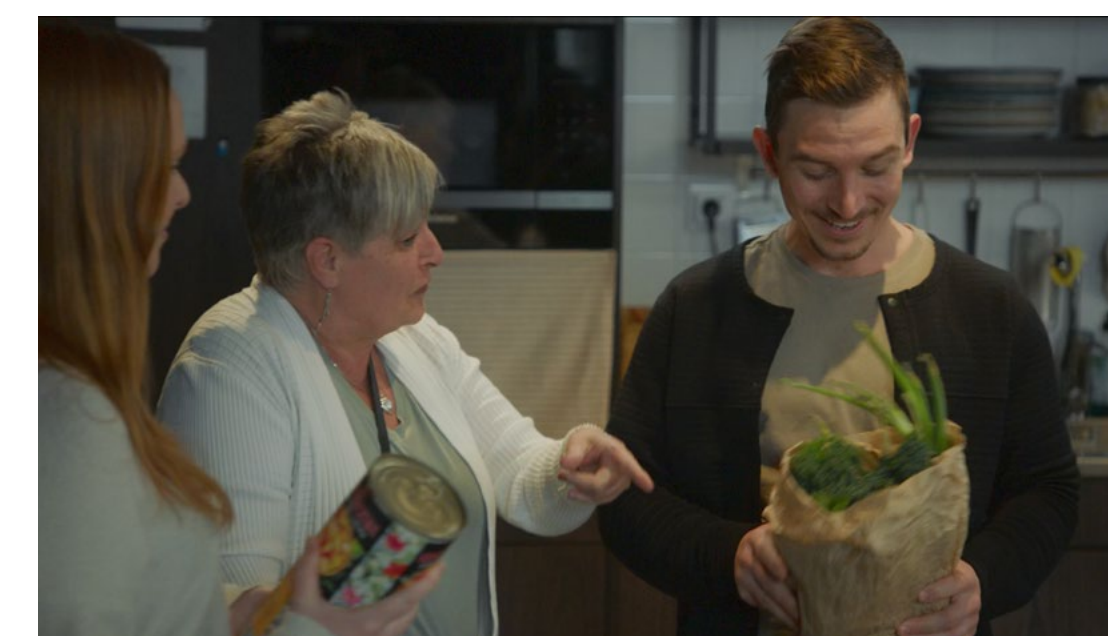
Mat



Pengar

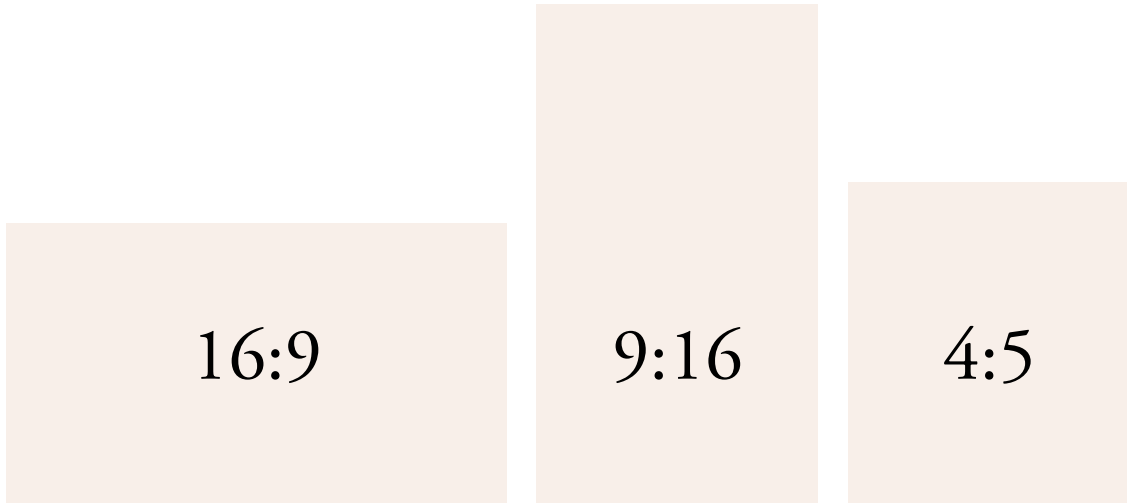


Liv och hälsa



Grannar

Stillbilder



Format



MCF_Sju-dagar_Kommunikation_01_
Foto: Henrik Bodin



MCF_Sju-dagar_Vatten_01_
Foto: Henrik Bodin



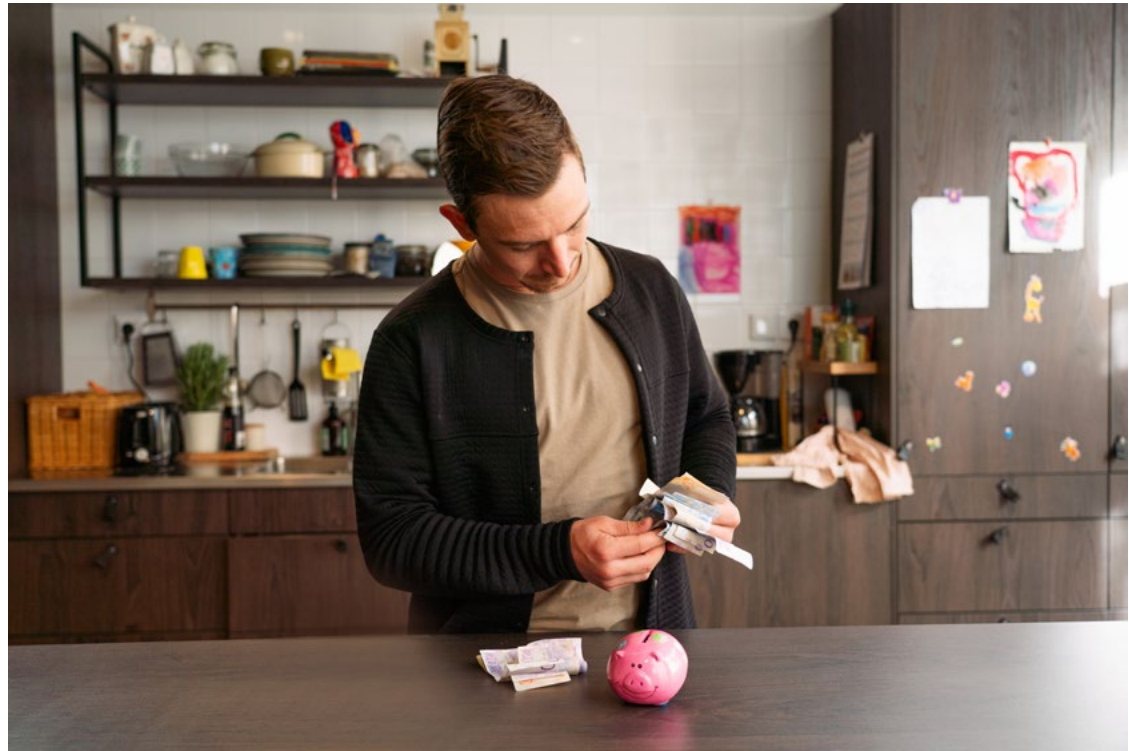
MCF_Sju-dagar_Värme_01_
Foto: Henrik Bodin



MCF_Sju-dagar_Värme_02_
Foto: Henrik Bodin



MCF_Sju-dagar_Mat_01_
Foto: Henrik Bodin



MCF_Sju-dagar_Pengar_01_
Foto: Henrik Bodin



MCF_Sju-dagar_Pengar_02_
Foto: Henrik Bodin

Stillbilder



MCF_Sju-dagar_Liv-Halsa_03_
Foto: Maja Brand



MCF_Sju-dagar_Grannar_01_
Foto: Henrik Bodin

Innehåll till sociala medier

Här är fem exempel på hur materialet kan användas i sociala medier. Filmerna är startpunkten, men det är det lokala innehållet som gör budskapet extra relevant och användbart samtidigt som det lyfter kommunens arbete.

Tips!

Kombinera gärna med eget rörligt material eller stillbilder för att göra innehållet mer lokalt och lättare att ta till sig.

Bygg vidare på filmerna

Det finns många sätt att arbeta med materialet, och inget sätt är rätt eller fel. Det viktiga är att hitta ett upplägg som fungerar i verksamheten och i de kanaler som används. I exemplen ser du hur en film kan väcka intresse och sedan följas upp med innehåll som är nära och relevant för invånarna.

Det kan vara ett tydligt svar på en vanlig fråga, en lokal röst som berättar hur det fungerar i praktiken eller en enkel utmaning som får fler att ta ett första steg mot bättre beredskap. Materialet kan användas i enstaka inlägg eller som ett flöde över flera dagar.

Skapa innehåll i steg

1. Dela en film med Simon. Utgå från en situation i Sju dagar och skapa förståelse för vad som händer.
2. Lägg till lokalt innehåll. Visa hur situationen hanteras i kommunen och gör budskapet mer relevant för invånarna.

Exemplet utgår från "Grannar",
men fungerar för alla teman.

Exempel 1: Dagens tips

Det här upplägget utgår från frågor som många kan känna igen sig i. Genom att lyfta vardagliga situationer blir beredskap något nära och relevant, snarare än något som känns stort eller svårt. En enkel fråga kan väcka tankar, skapa samtal och göra det lättare att ta ett första steg.

Rubrik i inlägg

Det börjar med ett hej

Typ av innehåll

- "Känner du dina grannar tillräckligt väl för att kunna be om hjälp vid en krissituation?"
- "Har du tillgång till något som även kan vara till hjälp för dina grannar?"

Format

Bild eller kort video i sociala medier. Avsluta gärna med en fråga i inlägget eller kommentarsfältet som bjuder in till svar.



Exemplet utgår från "Kommunikation",
men fungerar för alla teman.

Exempel 2: Frågor och svar

Utgå från frågor som invånarna har och besvara dem med hjälp av en lokal expert. I det här exemplet är det en beredskapssamordnare i kommunen, men det kan lika gärna vara någon annan med relevant kunskap. Det gör innehållet konkret, trovärdigt och lätt att ta till sig, samtidigt som det öppnar upp för dialog där fler kan ställa frågor och få svar.

Rubrik i inlägg

Så håller du dig uppdaterad i en kris

Typ av innehåll

När strömmen och tillgången till internet faller bort, försvinner tillgången till uppdaterad information för de flesta. Här har vi samlat svar på några av de vanligaste frågorna:

- Var får jag tillgång till information i min kommun?
- Finns det någon trygghetspunkt och vad erbjuder i så fall den?

Format

Karusell eller kort video.



Exemplet utgår från "Vatten",
men fungerar för alla teman.

Exempel 3: Quiz

Små frågor kan göra stor skillnad. Ett quiz är ett enkelt sätt att väcka nyfikenhet och samtidigt ge konkret kunskap. Genom korta frågor får invånarna både testa vad de vet och direkt ta del av svar som är lätta att förstå och använda. Quiz fungerar särskilt bra i sociala medier eftersom det är snabbt, engagera de och lätt att dela vidare.

Rubrik i inlägg

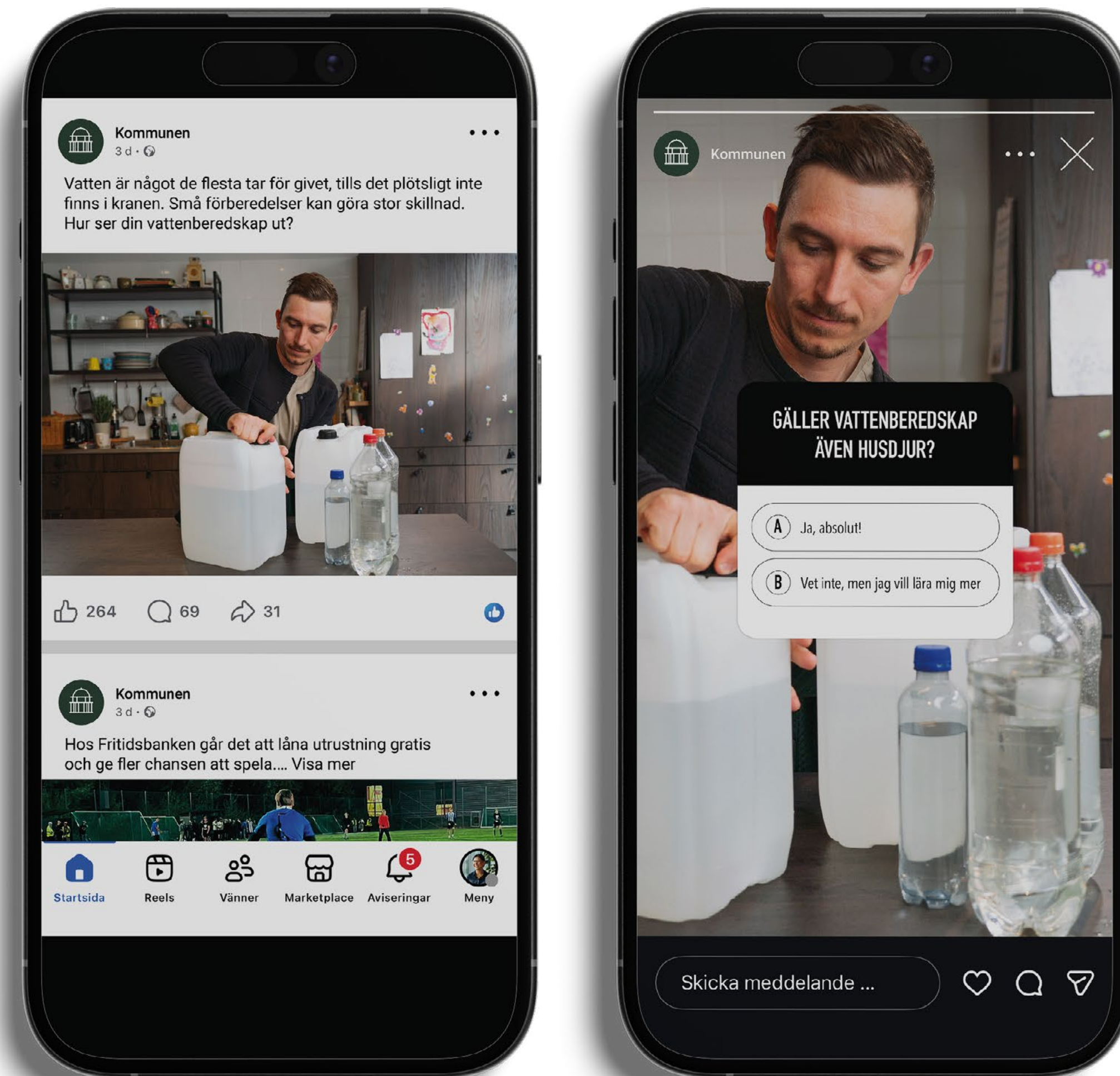
Har du säkrat vattentillgången hemma hos dig?

Typ av innehåll

- Hur mycket dricksvatten bör du ha hemma per person och dag?
- Vad är viktigast att prioritera om vattnet tar slut?
- Var är det bäst att förvara vatten hemma?

Format

Instagram Stories med quizfunktion.



Exemplet utgår från "Värme",
men fungerar för alla teman.

Exempel 4: Mini-utmaning

En mini-utmaning gör det enkelt att praktiskt testa något i vardagen. Här får invånarna prova hur de skulle göra hemma, i små steg som går snabbt att genomföra. Det skapar en direkt koppling till den egna situationen. I sociala medier fungerar det särskilt bra eftersom det bjuder in till att delta, ger en konkret upplevelse och kan delas vidare till andra.

Rubrik i inlägg

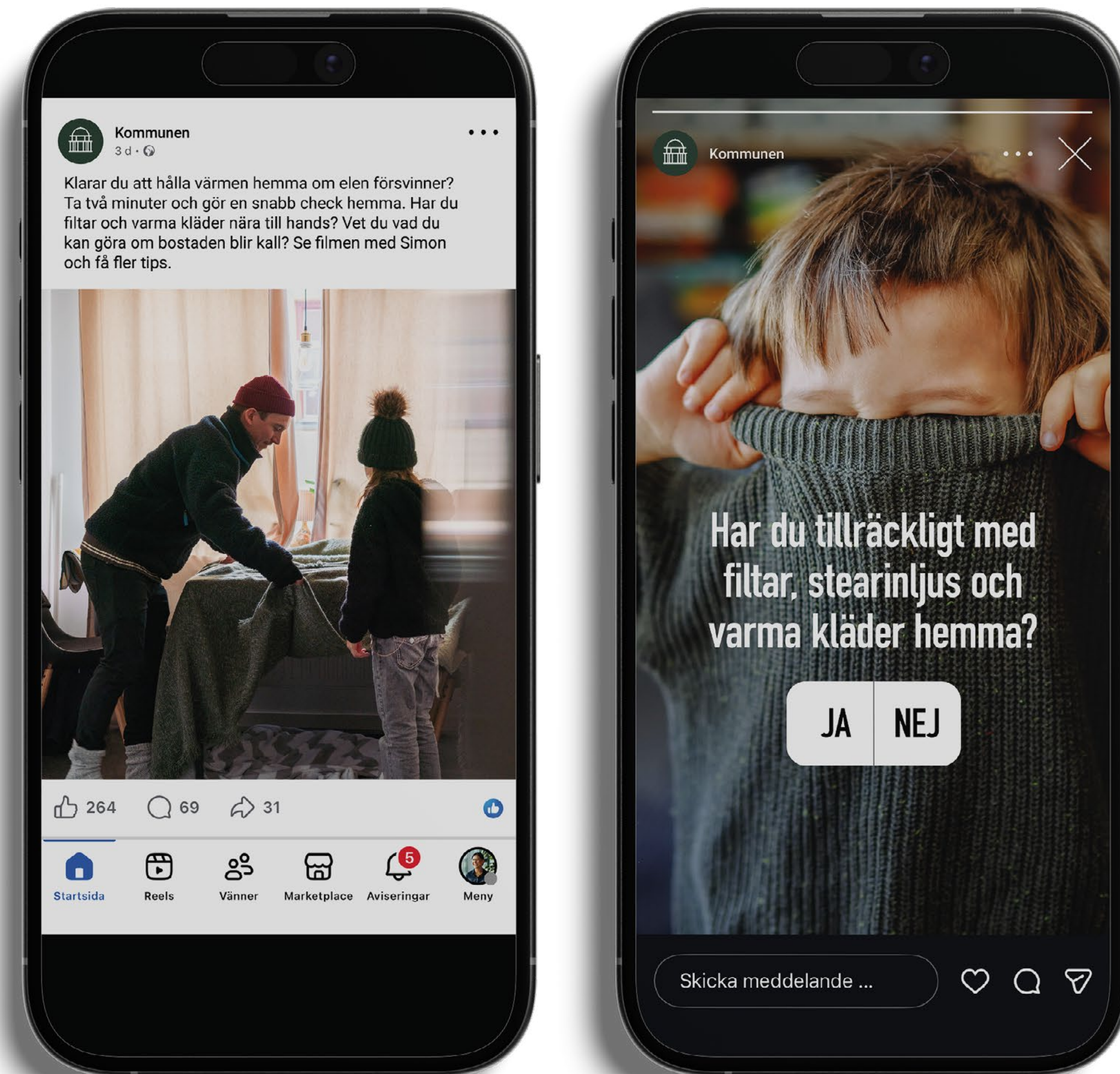
Klarar du att hålla värmen hemma?

Typ av innehåll

- Har du tillgång till en alternativ värmekälla hemma hos dig?
- Har du tillräckligt med filter, stearinljus och varma kläder hemma?

Format

Instagram Stories med ja/nej-frågor + uppmaning att testa.



Exemplet utgår från ”Liv och hälsa”,
men fungerar för alla teman.

Exempel 5: Tre frågor, tre svar

Genom att ställa tre raka frågor och ge tydliga svar i direkt anslutning blir steget till handling kort. Det här upplägget fokuserar på en konkret sak, i det här fallet att ge blod. Frågorna fångar det man behöver veta, och svaren visar vad man ska göra.

Rubrik i inlägg

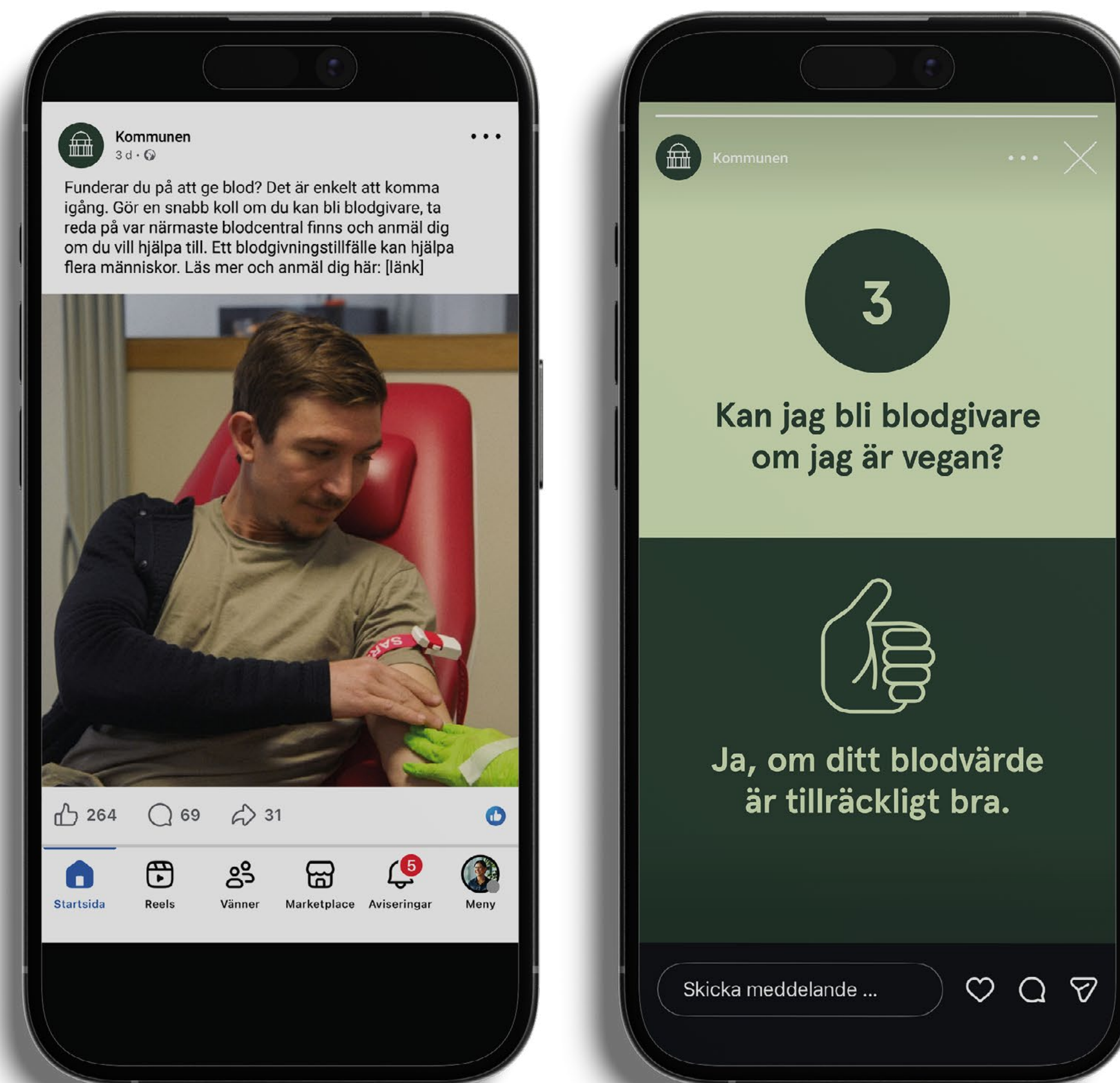
Ge blod – så gör du

Typ av innehåll

- Fråga: Kan jag anmäla mig som blodgivare?
Svar: Gör snabbkollen och anmäl dig här.
- Fråga: Var kan jag ge blod i [region]?
Svar: [plats + länk]
- Fråga: Kan jag bli blodgivare om jag är vegan?
Svar: Ja, det kan du om ditt blodvärde är tillräckligt bra.

Format

Karusell där varje fråga och svar får en egen ruta eller en kort video där frågorna ställs och besvaras direkt.



Tack för att ni är med och stärker beredskapen

Att bygga beredskap är inget som görs på en dag. Det tar tid att nå fram, väcka intresse och få fler att ta steg i sin vardag. Men varje insats räknas. Ingen kommun eller aktör kan göra allt. Men alla kan göra något. Använd materialet på det sätt som passar er. Börja i liten skala eller ta ett större grepp. Det viktiga är att komma i gång och att göra det relevant för invånarna där ni finns. Varje film ni delar, varje lokalt exempel ni lyfter och varje fråga ni ställer bidrar till att göra beredskap mer begriplig och möjlig att agera på.

Tillsammans gör vi skillnad.



**Myndigheten
för civilt försvar**