

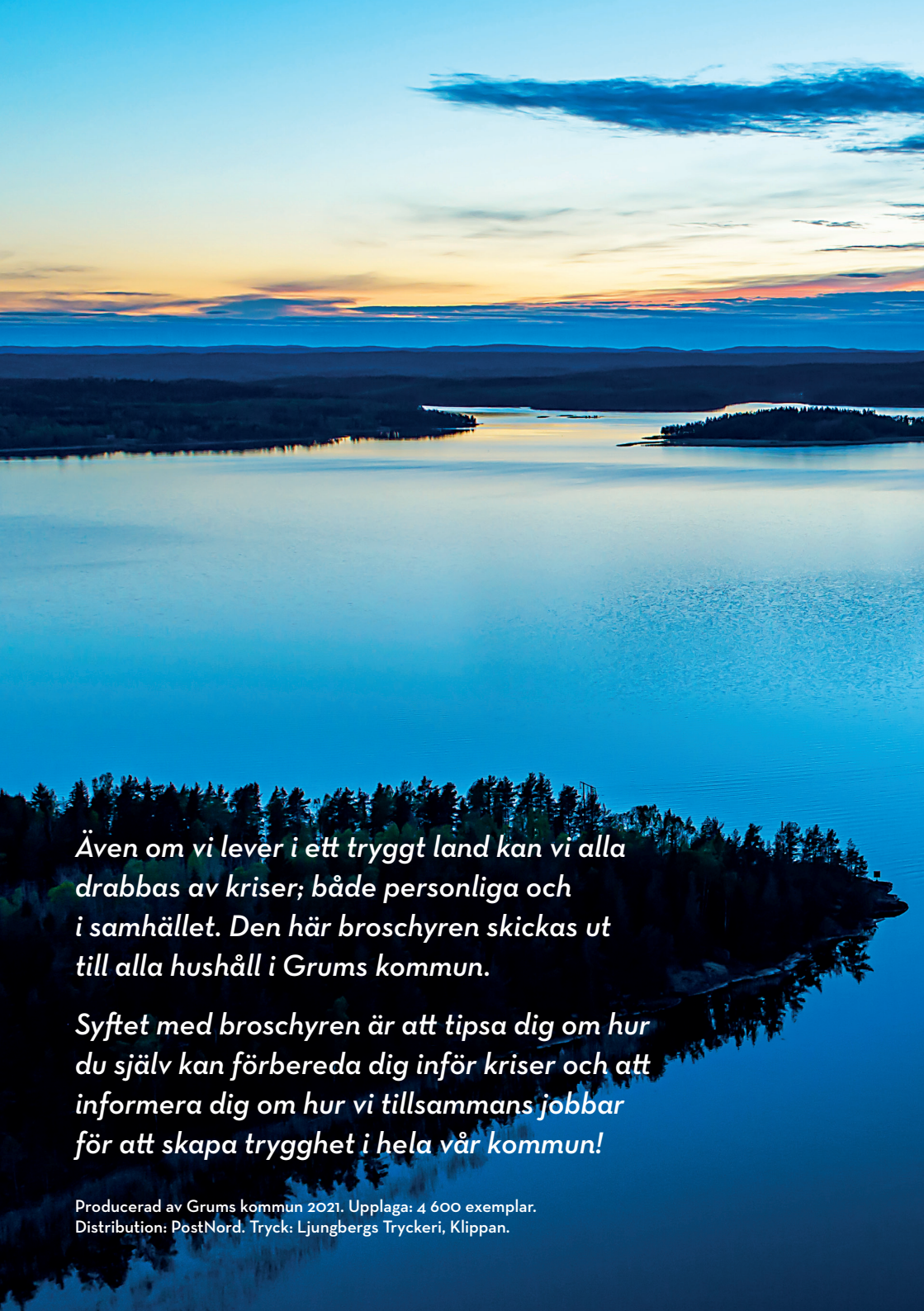


GRUMS KOMMUN



TRYGG I GRUMS

Viktig information till Grums kommuns invånare
i samarbete med Polisen, Räddningstjänsten
Karlstadsregionen och Region Värmland



Även om vi lever i ett tryggt land kan vi alla drabbas av kriser; både personliga och i samhället. Den här broschyren skickas ut till alla hushåll i Grums kommun.

Syftet med broschyren är att tipsa dig om hur du själv kan förbereda dig inför kriser och att informera dig om hur vi tillsammans jobbar för att skapa trygghet i hela vår kommun!

Producerad av Grums kommun 2021. Upplaga: 4 600 exemplar.
Distribution: PostNord. Tryck: Ljungbergs Tryckeri, Klippan.

HEJ!

Denna broschyr är skriven av oss som jobbar med att skapa trygghet och att förebygga brott, missbruk, psykisk ohälsa samt samhällskriser i Grums kommun.

Vi hoppas att informationen ska kunna bidra till ökad kännedom om kommunens arbete och vilket stöd som finns att få.

Målet med vårt arbete är att vi tillsammans med dig ska kunna bidra till en tryggare kommun. Tillsammans har vi 18 000 ögon och lika många öron i kommunen.

I den förebyggande arbetsgruppen ingår polis, räddningstjänst, kommunens brottsförebyggande- och ANDTS-samordnare samt representanter från öppenvård, familjecentral och fritidsgård.

INNEHÅLL

5. Grums kommunpolis
5. Polisens medborgarlöfte
6. Trygghetscenter
7. Trygg i samhället
7. Trygg i hemmet
8. Förbyggande arbete
9. Våga fråga - suicid och psykisk ohälsa
10. Grums fritidsgård
11. Familjecentralen
14. Samhällskriser
16. Viktiga telefonnummer

**SPARA
BROSCHYREN!**
Den innehåller
viktig information
och telefonnummer.



GRUMS KOMMUNPOLIS

Anders von Wachenfeldt är kommunpolis i Grums som är en del av lokalpolisområde Karlstad. I lokalpolisområdet ingår de fem kommunerna Karlstad, Grums, Forshaga, Kil och Hammarö.

Kommunpolisrollen är fokuserad på det brottsförebyggande och trygghetsskapande arbetet. Detta genom att samverka med kommunerna och andra lokala aktörer som skola, organisationer och näringsliv. Målet med samverkan är att vi ska bli så effektiva som möjligt och sätta resurserna på rätt ställe i kommunen där det är störst behov.

Viktigt att känna trygghet i hemmiljön

Det är väldigt viktigt att känna sig trygg i sin hemmiljö. Något som alla nog kan skriva under på är att det bästa vore om brott inte begicks överhuvudtaget.

- Det är tyvärr inte den verklighet som vi lever i. Även om brottsbekämpning är polisens ansvar är trygghet något som vi skapar tillsammans, allihop. Utan Grumsbornas ögon och öron kommer vi inte långt. Tillsammans blir vi starka. Det du som invånare ser är det som ligger till grund för polisens medborgarlöften, säger Anders.

POLISENS MEDBORGARLÖFTE

Medborgarlöften är en överenskommelse mellan polis, kommun och medborgare om vad polisen ska prioritera i Grums.

Löftena som har tagits fram är baserade på en kartläggning om vilka brottsområden som är mest aktuella för polisen att lägga resurser på.

Vid framtagandet av det senaste medborgarlöftet framkom det att alkohol- och narkotikarelaterad brottslighet är det tydligaste problemområdet i Grums kommun och löftet som löper på till och med 2022 innefattar bland annat:

- Polisen kommer att genomföra utökad antal trafikkontroller relaterat till alkohol och droger.
- Polisen kommer att genomföra insatser mot försäljning av narkotika.



TRYGGHETSCENTER

Du som bor eller verkar i Grums kommun har möjlighet att vända dig till trygghetscenter som bemannas av polis och kommunens säkerhetskoordinator från räddningstjänsten.

På trygghetscenter möter du Tommy Boström och Rebecca Strandberg med kollegor. Här kan du göra en polisanmälan, lämna in enklare hittegods och ställa frågor som berör kommunen, polisen eller räddningstjänsten.

Trygghetscenter är ett sätt för dig som bor i Grums kommun att kunna möta räddningstjänst och polis både i förebyggande och åtgärdande syfte.

- Vi vill gärna att du meddelar oss om riskfyllda händelser som har inträffat eller som kan komma att inträffa. Kom och prata om det du tycker är viktigt, säger Rebecca.

Öppettider och hitta hit

Trygghetscenter finns vid entrén till bibliotekshuset, Sveagatan 79 i Grums. De har öppet torsdagar klockan 10.00-12.00.

För öppettider i sommar se: grums.se/trygghetscenter

TRYGG I SAMHÄLLET

I Grums kommun arbetar vi för en ren och trevlig kommun att vistas i. Genom att snabbt åtgärda nedskräpning och skadegörelse minskar vi risken för en negativ spiral med ytterligare nedskräpning och skadegörelse vilket kan leda till en känsla av otrygghet.

Vi uppskattar din hjälp med att hålla det rent och fint i kommunen. Berätta för oss när du ser något som vi behöver åtgärda. Det gör du enklast via vår app för felanmälan. Formulär för felanmälan finns även på Facebook och på grums.se/felanmälan

Grums kommun arbetar bland annat med:

- klottersanering
- skräpplockning
- trygghetsvandringar
- belysning.

TRYGG I HEMMET

För de allra flesta är hemmet en trygg och säker plats. Det finns även de som har det precis tvärtom. Våld i hemmet är ett stort folkhälsoproblem. Hur står det egentligen till hos din granne?

Att reagera vid brott och mot utsatthet kräver civilkurage men kan rädda liv. Polisen kommer aldrig kunna finnas i alla trappuppgångar och höra alla skrik, men du som granne kan. För polisen kan ett tips från dig som invånare vara helt avgörande, för att kunna rycka ut och agera mot brott. Det är därför viktigt att du reagerar och ringer polisen om du ser eller hör något som kan hjälpa dem. Reagera hellre en gång för mycket än en gång för lite.

Är det du som är den utsatta grannen? Det finns hjälp att få! Larma om din situation till din vårdcentral eller akutmottagning. Om det är fara för liv, ring 112.



FÖREBYGGANDE ARBETE

Förebyggande arbete innebär att man strävar efter att hindra något från att ske från första början. Det finns tre stora områden som kommunen arbetar förebyggande med och som har representanter.

- 1. ANDTS** står för Alkohol, Narkotika, Doping, Tobak och Spel om pengar. Det förebyggande arbetet utgår från regeringens nationella mål och syftar bland annat till att minska bruket av alkohol och tobak, bekämpa det otillåtna bruket av narkotika och doping samt minska förekomsten av spelmissbruk.
- 2. Suicid och psykisk ohälsa** är idag ett mer aktuellt problem än någonsin och Värmland är det län med flest självmord per år i förhållande till folkmängd.
- 3. Brottförebyggande arbete** kan delas in i två delar. Den första med fokus på att skapa trygga miljöer som lämnar mindre utrymme för att brotten ska kunna begås. Den andra delen riktas åt att minska individens vilja och behov av att begå brott.

Dessa områden är stora och komplexa frågor som ingen kan driva ensam. Även om det är många som jobbar med dessa frågor inom kommunen, regionen, länsstyrelsen, polisen och nationellt, behövs även du som invånare i arbetet. Läs mer på: **grums.se/förebyggande**

VÅGA FRÅGA - SUICID OCH PSYKISK OHÄLSA

Det är aldrig farligt att prata om självmordstankar. Att tala om suicid kommer inte väcka den björn som sover, det uppmuntrar istället till att tala om känslorna och känns ofta som en lättnad.

Det är viktigt att prata om hur vi mår, våga se varandra och våga vara där för varandra. Till dig som är närstående, ta alltid självmordstankar och planer på allvar, bevara lugnet men vidta åtgärder.

Prata, lyssna, uttryck din oro och våga ställa frågor. Att sätta ord på tankarna tillsammans med någon som vill lyssna kan hjälpa personen att hitta andra utvägar eller bli medveten om att hon eller han behöver söka hjälp. Ring alltid 112 om läget är akut.

Här kan du få hjälp

Det finns en mängd hjälpresurser i samhället. Många vill hjälpa dig som mår psykiskt dåligt. Ibland kan det ta ett tag innan någon svarar, men håll ut, du kommer att få hjälp. På grums.se har vi samlat länkar och telefonnummer där du kan få hjälp och stöd.

Läs gärna mer på: **[grums.se/nödnummer](http://grums.se/nodnummer)**

1177.se - När du vill ha hjälp och råd från sjukvården.

Mind.se - Självmordsupplysningen

Spes.se - Spes är ett riksförbund för anhöriga och närstående till någon som tagit sitt liv.

Suicidezero.se - Suicide Zero är en ideell organisation som sedan 2013 arbetar för att radikalt minska självmorden i Sverige. Grums kommun har en handlingsplan för att förebygga självmord.

Suicidezero.se/livsviktigasnack - Barn som kan prata om känslor mår bättre. Här finns kunskap, tips och praktiska övningar som hjälper dig och ditt barn att träna på just det.



GRUMS FRITIDSGÅRD

Grums fritidsgård finns för att du som är ung i kommunen ska ha en meningsfull fritid. Alla aktiviteter och all verksamhet som fritidsgården erbjuder är kostnadsfria och huvudsakligen till för dig som går på högskolan och gymnasiet.

Fritidsgården håller ofta extraöppet på röda dagar och storhelger för att du som ung även på dessa kvällar ska kunna ha en trygg plats med närvarande vuxna. Fritidsgården lägger löpande ut information på sociala medier om vad som händer och vad som är på gång!

Fritidsledarna anordnar även aktiviteter runt omkring ute i kommunen och jobbar vid storhelger och större arrangemang med uppsökande verksamhet ute.

Fritidsgårdens verksamhet skapas tillsammans med dig som är ung. Fritidsledarna strävar alltid efter att erbjuda den verksamhet som ungdomarna efterfrågar. De samverkar aktivt med många aktörer både inom och utanför kommunen och kommunöverskridande verksamheter för att försöka möta ungdomarnas önskemål.

Läs gärna mer på: grums.se/fritidsgard



FAMILJECENTRALEN GRUMS

På familjecentralen finns många olika verksamheter under ett och samma tak. De vänder sig till dig som är förälder, blivande förälder, barn eller ungdom. Med familjen i fokus samverkar Grums kommun och Region Värmland.

Här finns barnmorskemottagning och barnhälsovård, ungdomsmottagning, ungdoms- och familjebehandlare, fältare, kurator och öppna förskolan samlad på ett och samma ställe.

Familjecentralen är en mötesplats där du knyter kontakter, hämtar kunskap och kan få råd och stöd i föräldrarollen. Alla som arbetar på familjecentralen strävar efter att främja hälsa och skapa goda förutsättningar för barn och unga. Du hittar familjecentralen på Sveagatan 61 i Grums.

Information om aktiviteter, kontaktvägar och öppettider finns på:
grums.se/familjecentral

MER OM OSS!

**Läs mer om våra
verksamheter på
nästa uppslag.**

FAMILJECENTRALEN GRUMS

Förebyggande och stöd

Familjecentralens kuratorer kan ge råd och stöd i frågor som rör föräldrarollen, parrelationen eller andra frågor som rör dig, din familj eller ditt barn. Vi erbjuder kostnadsfria enskilda samtal och vi finns även på plats vid öppna förskolan.

Öppna förskolan

Öppna förskolan är till för barn 0-6 år. Här kan du och ditt barn umgås med andra föräldrar och barn, tillsammans med en förskollärare. Vi leker, har sagostunder, pysslar, bakar och mycket annat. Här finns också möjlighet till samtal, råd och stöd. Du behöver inte anmäla dig och det är kostnadsfritt.

Läs mer på: grums.se/oppnaforskolan

Föräldraträffar

Vi erbjuder tematräffar under graviditeten och barnets första år. I en grupp med föräldrar kan du lära känna andra och lära dig mer om barns behov och utveckling. Under hösten kommer vi även erbjuda tematräffar till föräldrar med äldre barn och ungdomar. På familjecentralen finns medarbetare som är instruktörer för barn-HLR (hjärt-lungräddning).

Barnavårdscentralen

På barnavårdscentralen möter du barnhälsovårdssköterskor som erbjuder hälsoövervakning och vaccinationer av barn 0-6 år. Besöken kan innefatta undersökningar och samtal om exempelvis barns hälsa och utveckling samt stöd i föräldrarollen. Barnhälsovården arbetar för att främja barns hälsa, trygghet och utveckling.

Barnmorskemottagningen

På barnmorskemottagningen möter du barnmorskor som kan erbjuda dig graviditetsövervakning, förberedelser inför föräldraskapet, preventivmedelsrådgivning, rådgivning kring sexuell hälsa samt gynekologisk cellprovtagning.

Ungdomsmottagningen

Hit är du som är 13–25 år välkommen med frågor, tankar, funderingar eller annat som kan vara svårt att prata med någon närstående om. På ungdomsmottagningen arbetar både barnmorskor och kurator.

Humlan, stödgrupp för barn och unga

Humlan är en gruppverksamhet för dig som är barn eller ungdom och har krångel och trassel i din familj. Det kan till exempel vara om du har en förälder/föräldrar som missbrukar eller har psykisk sjukdom. Det kan även vara om du har upplevt en skilsmässa, sorg eller våld.

I gruppen träffar du barn/ungdomar i samma ålder med liknande upplevelser. Vi fikar tillsammans varje gång. Gruppverksamheten är avgiftsfri.

Läs mer på: grums.se/humlan

Fältgruppen

Kommunens fältare finns ute och rör sig för ungdomarnas och samhällets trygghet. De jobbar i huvudsak med målgruppen 13–25 år, men finns även tillgängliga för dig som är yngre eller äldre. Fältarna är anställda av socialtjänsten och tillhör kommunens öppenvård som utgår från familjecentralen.

Fältarna finns ute på kvällar och helger samt vid större evenemang och händelser. Du träffar dem både i centrala Grums och runt om i kommunen. De har tystnadsplikt men även anmälningsskyldighet vid oro om någon riskerar att fara illa.

Läs mer på: grums.se/fältare



Foto: Thomas Henrikson, MSB

SAMHÄLLSKRISER

Om det blir ett längre strömavbrott, vattenbrist eller extremväder, kan det ta dagar innan samhällets service fungerar normalt igen. Förbered dig genom att skaffa en egen krislåda hemma. På grums.se hittar du exempel på saker som är bra att ha i en sådan låda.

Håll dig informerad om det skulle uppstå en kris

Kommunens webbplats grums.se kommer att vara en viktig informationskälla i händelse av en kris. Du hittar alltid aktuell information där. Andra webbplatser med information är: dinsakerhet.se och krisinformation.se

Viktiga telefonnummer hittar du på sista sidan av den här broschyren. Var vaksam på falsk information som kan spridas vid en samhällskris.

Vad kan hända i Grums kommun?

På grums.se/sakerhet och raddningskarlstad.se kan du läsa mer om olyckor, kriser, höjd beredskap och civilt försvar. Vid driftstörningar använder Grums kommun en SMS-tjänst för att informera om till exempel planerade eller akuta vattenavstängningar.

Exempel på samhällskriser

- **Vattenläckor** kan uppstå plötsligt. Då kan hushåll och företag bli utan vatten utan förvarning. Vid behov placeras vattentankar ut. Information om vattenläckor kommer att finnas på grums.se, Facebook, nyhetsmedier och via vår SMS-tjänst.
- **Strömavbrott** - Elnätet i Grums kommun ägs av Ellevio. De informerar om eventuella avbrott i leveransen. Förbered dig på att du och din familj ska klara er på egen hand åtminstone i krisens inledningsskede. Aktuell information om avbrott hittar du på: avbrottskarta.ellevio.se/kommun/grums/idag
- **Väderhändelser** - SMHI utfärdar varningar för väder som kan innebära risker och störningar i samhället.

Farlig verksamhet nära dig

Farlig verksamhet är en verksamhet där en olycka skulle kunna orsaka allvarliga skador på människor eller miljön. Farlig verksamhet som hanterar stora mängder farliga ämnen kallas Seveso-verksamhet. I Grums är pappersbruket BillerudKorsnäs AB Gruvöns Bruk klassat som en sådan verksamhet.

Mer information finns på: grums.se/säkerhet

Viktigt Meddelande till Allmänheten, VMA

VMA är ett system för att varna för att något allvarligt har hänt som hotar liv, hälsa, egendom eller miljö. Systemet består av meddelanden i Sveriges radio P4 Värmland, SVT-text sidan 599, SMS-utskick och utomhussignalen "Hesa Fredrik". VMA larmar med höga ljudsignaler. När du hör ett VMA är det viktigt att du söker skydd inomhus, stänger dörrar och fönster och följer de instruktioner som ges. Varje kvartal testas VMA-signalen. Detta sker klockan 15.00 den första helgfria måndagen i mars, juni, september och december.



7
TUUUT

14

7
TUUUT

14

7
TUUUT

VIKTIGA TELEFONNUMMER

Telefonnummer för hela Sverige

112

När något allvarligt har hänt och ambulans, räddningstjänst eller polis behövs genast.

113 13

När du behöver lämna eller få information om en allvarlig händelse, till exempel en stor olycka.

114 14

Numret till polisen om det inte är lika bråttom.

1177

När du vill ha hjälp och råd från sjukvården.

116 111

BRIS barnens hjälptelefon.

0771-50 50 50

BRIS för vuxna om barn.

0200-21 20 19

Brottsofferjouren

020-50 50 50

Kvinnofridslinjen

Telefonnummer för Grums kommun

0555-420 00

Kontaktcenter och växel.

0555-420 71, 070-328 34 98

Dagjour till individ och familj för anmälningar och akuta situationer.

0555-139 08

Felanmälan gällande gata, park och belysning utanför växelns öppettider görs till kommunens beredskap via SOS Alarm.

020-44 11 00

För information vid strömavbrott, ring Ellevio.