



## Din insats är viktig för Sveriges beredskap

– som medlem i en frivillig  
försvarsorganisation gör du skillnad



De frivilliga försvarsorganisationerna stärker Sveriges motståndskraft vid kris och krig. Idag samlar de 18 organisationerna tillsammans hundratusentals medlemmar. Vill du också göra skillnad? Läs om organisationernas betydelse för vår trygghet och hur du kan vara en del av Sveriges beredskap i din organisation. Du kan också bekanta dig med några medlemmar som tagit steget.

Myndigheten för samhällsskydd och beredskap (MSB) har tagit fram den här broschyren tillsammans med de frivilliga försvarsorganisationerna.

# Du behövs

Vårt samhälle är i grunden tryggt att leva i men det finns många hot och risker som vi tillsammans måste förbereda oss på att hantera. Vi kan vara säkra på att vi kommer drabbas av naturkatastrofer och pandemier även i framtiden, det är bara en fråga om när. Vi utsätts också redan i dag för IT-attacker och informationspåverkan. Om det allra värsta inträffar kan vi stå inför en säkerhetspolitisk kris eller krig.

Oavsett anledning till krisen behöver vi klara oss i en vardag där vattnet inte kommer ur kranen, elektricitet och kommunikationsmöjligheter slås ut och sjukvården belastas till bristningsgränsen. Då behöver myndigheter och kommuner tillgång till extra resurser och kompetens.

I ett sådant läge kan du som medlem i en frivillig försvarsorganisation hjälpa till, både för samhället i stort och för dina medmänniskor. Som en del av samhällets beredskap kan du också göra viktiga insatser vid enskilda olyckor och incidenter.



# Var del av en gemenskap

Som medlem i en frivillig försvarsorganisation ingår du i en organisation som regeringen lyfter fram som särskilt betydelsefull för Sveriges trygghet och säkerhet. De frivilliga försvarsorganisationerna är ideella föreningar med särskilda uppdrag inom krisberedskap och totalförsvar. Totalförsvaret består av civilt försvar och militärt försvar, och organisationerna bidrar inom båda. De styrs också delvis av en särskild förordning som tydliggör deras roll att utbilda och rekrytera medlemmar som ska förstärka myndigheter i kris och krig.

Medlemmarna i de frivilliga försvarsorganisationerna har även ett viktigt uppdrag att sprida information om totalförsvaret till allmänheten. När fler har kunskap och känner sig delaktiga stärks försvarsviljan och viljan att hjälpa och bidra vid kriser.

## Organisationerna finns nära dig

De frivilliga försvarsorganisationerna har olika uppgifter. Nästan oavsett vad du är intresserad av så finns det en organisation som passar dig. Organisationerna finns på lokal nivå och i hela landet. Som medlem utbildar du dig för att bli en del av landets beredskap och får ta dig an utmaningar och utvecklas tillsammans med människor som delar ditt engagemang. Du kommer att få erfarenheter och kunskaper som du har stor användning för i ditt övriga liv.

# Din insats gör skillnad

Det som förenar de frivilliga försvarsorganisationernas medlemmar är kunskap och en stor vilja att hjälpa till och ställa upp för samhället när det utsätts för prövningar. Det kan vara stora händelser som påverkar hela landet, eller små störningar där du och dina grannar måste hjälpas åt.



## Uppdrag

I en frivillig försvarsorganisation gör du en viktig insats vid sidan av ditt jobb, din utbildning eller det du ägnar dig åt i vardagen. Det finns en stor bredd av uppdrag i olika delar av samhället, både för att stärka krisberedskapen och totalförsvaret. T ex inom transporter, energiförsörjning, kommunikation och hälso- och sjukvården.



## Avtal

Du skriver avtal med den myndighet eller kommun som behöver din hjälp. Med avtalet som grund kan du krigsplaceras i en civil myndighet eller Försvarsmakten. Du måste ha fyllt 16 år för att teckna avtal med en civil myndighet. För avtal med Försvarsmakten måste du vara 18 år och svensk medborgare.

## Utbildning

De frivilliga försvarsorganisationerna utbildar dig som frivillig för att förstärka samhället vid kriser eller höjd beredskap, t ex genom förstärkningsresurser för myndigheter som har viktiga uppgifter i totalförsvaret. Vad vill du lära dig mer om? Inom vilket område skulle du vilja göra en insats? Du får den utbildning du behöver och kan då också hjälpa andra, vilket hela samhället vinner på.



## Övning

För att vara redo den dagen dina insatser behövs – och vi vet ju inte när den dagen blir – så övar du för att förstå din roll och dina uppgifter. Sveriges beredskap för oförutsedda händelser bygger på att medlemmar från olika organisationer hjälps åt när det behövs. Övningar är en viktig del för att samarbetet ska fungera när det gäller. Varje år genomförs flera stora och små övningar där medlemmar övar på att t ex arbeta i stab och leda insatser, första hjälpen, att köra bandvagn eller spana efter skogsbränder från flygplan.



När du går en utbildning, deltar i en övning eller i en insats är du försäkrad och har rätt till ekonomisk ersättning.





Frivilliga Automobilkårens Riksförbund (FAK) är en rikstäckande organisation med uppgift att utbilda förare för att säkerställa tung trafik i krissituationer. Även bandvagns-, snöskoter-, fyrhjulings-, drivmedels-, ADR-, elverksoperatörs- och motorsågsutbildning genomförs.



## Frivilliga Automobilkårens Riksförbund

Som bandvagnsförare har Jonas Bärnheim deltagit i flera skarpa insatser, bland annat vid skogbränderna i Västmanland 2014 och i Ljusdal 2018. Han är dessutom ordförande i lokalkåren och ledamot i rikskårsstyrelsen.

– Att få göra skillnad på plats istället för att följa händelser via tv tycker jag är fantastiskt. Jag minns särskilt ett tillfälle när jag hade gått av mitt fjärde nattpass under skogsbranden i Västmanland. På vägen tillbaka till basen passerade vi Ängelsberg och en balkong där någon hade spänt upp ett lakan med texten: ”TACK ALLA HJÄLTAR”.

Det var ett fantastiskt fint ögonblick.

– Vidare har vi på lokal nivå genomfört insatser under coronakrisen. Vi har ställt i ordning flera sjukvårdstält åt regionen och tillhandahållit chaufförer vid transport av vårdsökande.

– Genom alla mina upplevelser och de utbildningsmöjligheter som finns inom organisationen har jag lärt mig massor. Som ordförande i lokalkåren och ledamot i rikskårsstyrelsen vill jag nu bidra till att driva verksamheten framåt så att vi ännu bättre kan stötta samhället vid lokala och nationella kriser.

Jonas Bärnheim, 47 år  
Medlem sedan 2008





## Frivilliga Flygkåren

Lars-Erik Folcke gör nytta för människor och samhället samtidigt som han får göra det han älskar, nämligen att flyga. Från luften har han spanat efter bränder och sökt efter försvunna människor, bland mycket annat.

– Vi kan hjälpa till med mycket. Exempelvis kan vi spana efter skogsbränder och söka efter problem i infrastrukturen efter en storm. Extra känslomässigt engagerad blir man när vi gör eftersök på försvunna personer. Att hitta något i terrängen som kan föra släkt och vänner närmare ett svar, det är fantastiskt.

– Jag minns ett uppdrag där vi sökte efter en personbil i samband med ett försvinnande. Vi hittade tyvärr inte bilen men kunde bidra med information om var den inte befann sig. Den tacksamhet som de anhöriga förmedlade till oss när vi hade gjort det vi kunde var en härlig känsla.

– Vi har en stark gemenskap i våra flyggrupper. Genom alla våra kurser och övningar har jag utvecklats mycket. Det är också utvecklande att samarbeta med andra frivilliga försvarsorganisationer. Det ger en förståelse för deras områden och hur bra vi blir tillsammans.

Lars-Erik Folcke, 55 år  
Medlem sedan 2015



**Frivilliga Flygkåren (FFK)** är Sveriges största flygande resurs när samhället ställs inför prövningar. Vi erbjuder flygintresserade personer att utveckla sitt flygande för att utföra uppgifter åt både Försvarsmakten och civila myndigheter.





**Frivilliga Motorcykelkårernas Riksförbunds (FMCK)**

huvudsakliga uppgift är att utbilda och krigsplacera mc-ordonnanser till totalförsvaret. Men även att bistå samhället vid oväntade påfrestningar. Det gemensamma i FMCK är vårt motorintresse och att möta nya utmaningar.

## Frivilliga Motorcykelkårernas Riksförbund

Fredrik Nordkvist längtade efter att få vara delaktig i någonting större. Han ville engagera sig i samhället och i Sverige. Känna att han bidrog till vår civila och militära beredskap, och till ett starkt samhälle.

– Jag har varit med i FMCK sedan 2013 och är mc-ordonnans i Hemvärnet. Det innebär att jag ständigt är i en form av beredskap och förväntas kunna inställa mig för tjänstgöring med kort varsel. Är stolt över att vi gör så mycket bra för samhället. Och så är det jätteroligt att få köra mc!

– Under åren har jag lärt mig väldigt mycket, vilket ju ger ett självförtroende. Jag har fått en omfattande körutbildning som har lyft mig till en helt ny nivå. Jag känner också att jag är en del av en gemenskap där vi tar hand om och stöttar varandra.

– Jag kommer ihåg när jag under skogsbranden i Västmanland svängde in på ett café i Ramnäs för att fixa lite bullar åt brandmän jag var satt att stötta. Jag kom därifrån med tre fyllda pumptermosar, massor av bullar och annat gott, utan att ha behövt betala en krona. Det som är genomgående när vi agerar i krissituationer, är det otroliga engagemang och viljan att hjälpa till som möter oss från privatpersoner.

Fredrik Nordkvist, 52 år  
Medlem sedan 2013





## Frivilliga Radioorganisationen

Henrik Gelfgren engagerade sig för att han vill hjälpa människor, bidra till samhället och bli en del av en gemenskap. Som signalist i FRO och Hemvärnet deltar han i såväl övningar som i skarpa insatser.

– Under min tid i FRO och Hemvärnet har jag utvecklats mycket, både som människa och i min roll som signalist. Jag har fått gå kvalitativa utbildningar och med tiden utvecklat mina ledaregenskaper. Jag har idag ett mer coachande tillvägagångsätt.

– Jag har också utvecklats genom alla utmaningar som jag har ställts inför. Både under övningar och skarpa insatser hamnar man ibland i svåra situationer. Jag har vid flera tillfällen deltagit i skarpa insatser vid skogsbränder och vid eftersök av försvunna personer.

– Jag har vuxit genom samarbetet med andra och av den starka gemenskapen som jag har blivit en del av. Jag har många fina minnen, både från övningar och skarpa insatser.

Henrik Gelfgren, 44 år  
Medlem sedan 2019 (10 år i Hemvärnet)



**Frivilliga Radioorganisationen (FRO)** rekryterar och utbildar sambandspersonal till både Försvarsmakten och samhällets krisberedskap. De placeras sedan i staber och på ledningsplatser. Både kvinnor och män är välkomna. Ungdomar får tekniska kunskaper inom sambandsområdet.





**Flygvapenfrivilliga (FVRF)** utbildar spaningssoldater till hemvärnsunderrättelsekompanierna och frivilligpersonal till Flygvapnets krigsflygbaser. FVRF har uppdrag att grundutbilda alla instruktörer ur de frivilliga försvarsorganisationerna. Detta innefattar allt från grundutbildning till handledare och kurschefutbildning.



## Flygvapenfrivilligas Riksförbund

Ludvig Holm drivs av gemenskapen han känner, lärdomarna han får för livet och av alla upplevelser. Sedan han blev medlem i FVRF har han utvecklat sin självständighet men också sin samarbetsförmåga.

– Att få upprätta en förläggning i skogen, orientera och tävla i hinderbanor är saker jag älskar att göra. Det som verkligen är en upplevelse är att få känna gemenskapen med kamraterna och att få samarbeta mot gemensamma mål, vare sig vi lyckas eller misslyckas.

– Man får också en fantastisk utbildning. Exempelvis får man lära sig hur man hanterar skjutvapen på ett säkert sätt, navigerar ett flygplan och hur man räddar en kamrat i nöd. Jag har också fått uppleva att saker kan gå fel och hur viktigt det är att behålla lugnet då. Som till exempel när det började att storma under en flygning och vi nästan tvingades att nödlanda.

– Ett speciellt minne är från en tävling i Estland. I grupper om fyra navigerade vi oss genom skogen och tillryggalade tio mil på ungefär två dygn. Vi tävlade i olika grenar och skulle mellan stationerna undvika att bli upptäckta av motståndare med drönare. Det är troligtvis det roligaste jag gjort i hela mitt liv.

Ludvig Holm, 18 år  
Medlem sedan 2017



# Försvarets Personal- tjänstförbund

Som personalchef på Skärgårdsbataljonen vill John-Micha Angborn bidra till en tryggare värld. Under sin tid i förbundet har han prövats i nya situationer och fått insikter i hur han själv och andra fungerar.

- Tack vare att jag har civila erfarenheter från HR så fick jag möjlighet att bli personalchef på Skärgårdsbataljonen. Min allra viktigaste drivkraft är min familj och att få bidra till att de lever i en trygg värld.
- Jag deltar i övningar och insatser och går utbildningar. Under resan har jag blivit bättre på att hantera det oväntade och planera under tidspress. Tack vare att jag har blivit prövad i nya situationer har jag varit tvungen att använda nya sidor av mig själv. Den här typen av kompetensutveckling kan inte köpas för pengar.
- Under pandemin har vi haft skarpa uppgifter. Tillsammans med Försvarsmedicincentrum fraktade vi skyddsutrustning och fick även i uppgift att bygga ett fältsjukhus vid Östra sjukhuset i Göteborg. Nu i efterhand är det lite gåshudskänsla över hur alla ställde upp och jobbade tillsammans. Vi kände att vi gjorde en insats som gjorde skillnad och ingav hopp i en svår stund.

John-Micha Angborn, 40 år  
Medlem sedan 2017



Försvarets Personal-  
tjänstförbund (FPF) har  
uppdrag att rekrytera och  
utbilda för Hemvärnet och  
Försvarmakten i befattningar som  
bland annat personalbefäl och  
personalvårdsbefäl.





**Insatsingenjörernas Riksförbund (IIR)** organiserar ingenjörer som är verksamma inom byggbranschens alla områden. Organisationer eller myndigheter kan vända sig till IIR för att nå engagerad personal med rätt kompetens, oavsett om det gäller militär eller civil verksamhet eller nationella/internationella uppdrag.



## Insatsingenjörernas Riksförbund

Som medlem i Insatsingenjörerna utvecklas Johan Nordström ständigt, både genom utbildningar som genomförs i organisationens regi och genom kontakten med andra medlemmar.

- En god vän till mig tyckte att jag också borde bli medlem och på den vägen är det. Eftersom jag har hemvärnsavtal så känner jag att jag bidrar till Sveriges försvar, men också till den civila delen av krisberedskapen.
- Under skogsbränderna år 2018 arbetade jag med världsstöd. Uppgiften var att ge helikopterpiloter från andra EU-länder så bra förutsättningar som möjligt att hjälpa till med släckningsarbetet. I efterhand har jag reflekterat över hur snabbt det gick att bygga upp en fungerande organisation. Jag tror detta beror på det otroligt starka engagemanget som fanns hos alla inblandade. Från de frivilliga till flygplatspersonalen och helikopterpiloterna.
- Under min tid i organisationen har jag breddat min kompetens. Att delta på utbildningar är väldigt roligt och givande. Gemenskapen är stark och jag har lärt mig mycket i kontakten med andra medlemmar som har andra bakgrunder än vad jag har.

Johan Nordström, 44 år  
Medlem sedan 2010



# Sjövärnskårernas Riksförbund

Jenny Keller hade en dröm om att göra lumpen i flottan och blev tipsad om att söka Sjövärnskårens sommarskola. Det var det bästa hon hade gjort och hon är kvar än, numera som instruktör och med uppdrag i styrelsen.

– Under min tid i organisationen har jag utvecklats kunskapsmässigt, ledarskapsmässigt och personlighetsmässigt. Jag träffar hela tiden en massa fantastiska människor och har kvar många vänner från mina ungdomsår. Utan Sjövärnskåren hade jag troligtvis inte varit samma person som jag är idag och jag skulle rekommendera alla att söka sig hit, unga som vuxna.

– Som instruktör är min drivkraft att ge ungdomar samma roliga och lärorika fritidsintresse som jag har. En av de ballaste sakerna är att uppleva förvandlingen. Från hur ungdomarna osäkra samlas inför sommarskolan till hur de lämnar oss med så otroligt mycket självförtroende.

– Jag har många minnen. Som till exempel när en elev från utlandsutbytet ramlade under orienteringen och slog i huvudet. I det skarpa läget så la eleverna om såret på ett föredömligt sätt och agerade helt rätt. Då blir man förstas stolt.

Jenny Keller, 26 år  
Medlem sedan 2010



## Sjövärnskårens (SVK RF)

fartyg och besättningar förstärker samhället vid kriser och incidenter, t ex eftersök av personer i skärgård, oljeskadeskydd, transporter och informationsuppdrag. Sjövärnskåren utbildar varje sommar cirka 500 ungdomar, 15–19 år vid våra fyra sommarskolor. Sjövärnskåren har verksamhet vid våra lokala kårer på 17 olika platser längs Sveriges kust.





Svenska Blå Stjärnan

**Svenska Blå Stjärnan (SBS)** utbildar inom lantbrukets djur (nötkreatur, gris, får och fjäderfä) i bland annat djurskötsel, hantering, smittskydd och vaccinering. Det finns också utbildningar om honungsbin och traktor/mekanik. SBS har uppdrag främst åt Jordbruksverket och länsstyrelser.



## Svenska Blå Stjärnan

Susanne Bäckström drivs av att få arbeta för en god sak och ingå i ett sammanhang. Sedan hon blev medlem har hon lärt sig mycket, vaccinerat djur i snöstorm och utvecklats tillsammans med andra.

– När djursjukdomen blåtunga kom till Sverige blev jag engagerad på riktigt. Jag var en av de som åkte runt på gårdar och vaccinerade djur, från morgon till kväll. På Öland vaccinerade vi i snöstorm och i sjutton minusgrader. Vi bekämpade sjukdomen under två års tid och sammanlagt vaccinerades ett par miljoner djur. I gruppen kände vi en stor gemenskap och att vi var delaktiga i något stort. Jag har fortfarande kontakt med flera stycken som var med då.

– Jag är idag ordförande och utbildningsansvarig på lokalförbundet i Jönköping, vilket bland annat innebär att jag informerar om oss och värvar nya medlemmar. Jag har också en så kallad överenskommelse vilket betyder att jag kan bli inkallad för att hjälpa till vid en samhällskris.

– Under min tid som medlem har jag växt som människa. Jag har fått bra utbildningar, rätt ut svåra situationer och är inte längre rädd för att prata inför människor. Genom alla möten med människor så har jag också fått ett stort kontaktnät.

Susanne Bäckström, 60 år  
Medlem sedan 2006





## Svenska Brukshundklubben



Hans Viborg blev medlem eftersom han ville aktivera sin schäfer på något sätt. Han är nu inne på sin tredje certifierande räddningshund och drivs av att kunna hjälpa till vid olyckor och katastrofer.

– För att vara redo tränar jag och min hund kontinuerligt, både på egen hand och under träffar. Med åren har jag även blivit instruktör vilket innebär att jag bidrar till att ta fram nya hundekipage. Jag har ett frivilligavtal med den lokala räddningstjänsten, så jag övar en del med dem.

– En gång blev jag och min hund kallade till en trafikolycka för att söka efter en förare som saknades. Vi hittade ingen vilket inte var så konstigt – de som uppgett att personen saknades var drogpåverkade och hade gett fel information. Det visste jag dock inte när jag mitt i natten närmade mig olyckplatsen och mötte ambulanser med tjutande blåljus. Då gick pulsen såklart upp.

– Jag är stolt över mina hundar som jag haft genom åren och att vi klarat oss igenom utbildningarna som ställer höga krav. Genom mitt engagemang har jag också träffat många människor från hela landet som jag aldrig hade träffat annars.

Hans Viborg, 57 år  
Medlem sedan 1997

**Svenska Brukshundklubben (SBK)** utbildar medlemmar och deras hundar till räddningshundar, sjöräddningshundar och patrullhundar på uppdrag av både civila myndigheter och Försvarsmakten. Vi har även en stor ungdomsverksamhet samt informerar om totalförsvar och krisberedskap.





**Svenska Fallskärmsförbundet (SFF)** arbetar tillsammans med anslutna klubbar för att stärka individens förmåga, såväl inom som utanför sporten. Förbundet utbildar fallskärms hoppare och instruktörer. SFF stöttar vid behov Försvarsmakten samt bidrar med upprätthållande av kompetens, instruktörsbekvärligheter och vidareutbildning inom frifallshoppning.



## Svenska Fallskärmsförbundet

Så länge Sebastian Croon kan minnas har han velat hoppa fallskärm. Genom Svenska Fallskärmsförbundet har han dessutom fått vänner, gemenskap och möjligheter till personlig utveckling.

– På alla nivåer har vi otroligt duktiga kursledare vilket avspeglas i kvalitén på våra utbildningar. Jag har verkligen fått möjlighet att växa under åren. Jag började som elev och jobbade mig upp genom instruktörsgaderna. I dag är jag ordförande i förbundet, vilket är ett stort ansvar. Jag vill ge tillbaka något till det förbund som givit mig så mycket.

– Det finns stunder som är extra minnesvärda. Till exempel de gånger man gör något för första gången – första hoppresan, första höghöjdshoppet, första skarpa hoppet med tandempassagerare. Listan är lång och ständigt växande. Men det som verkligen är unikt är vänskaperna som skapas genom verksamheten.

– I vår roll som FFO arbetar vi med att vidmakthålla fallskärmskompetensen i Sverige och ge Försvarsmakten möjlighet att hoppa civilt. Diskussioner förs hur vi kan bidra ännu mer till Sveriges beredskap. Vi finns trots allt utspridda över hela Sverige med ett antal flygplan som är tillgängliga med kort varsel.

Sebastian Croon, 36 år  
Medlem sedan 2012



# Svenska Försvars- utbildningsförbundet

Som kommunikatör vill Annika Sand bidra med sina yrkeskunskaper för att hjälpa allmänheten under kriser. Genom sitt engagemang har hon lärt sig massor, utvecklats som person och haft roligt på vägen.

– Om jag kan bidra till att allmänheten får korrekt, vettig och lättförståelig information under kriser så vill jag göra det. Då känner jag att jag gör en viktig insats. Som medlem i Försvarsutbildarna får jag dessutom gratis utbildning och kan öka min kompetens. Det berikar mig som person och är en stor tillgång på mitt vanliga jobb.

– För att kunna göra skillnad har jag ett civilt avtal med en länsstyrelse. De kan använda mig när de behöver hjälp. I samband med coronakrisen blev jag inkallad för att hjälpa till med kommunikatörsarbete i staben vilket var spännande.

– Sedan jag blev medlem har jag fått en fördjupad kunskap om kriser och krishantering. Jag har inte bara fått utbilda mig inom kommunikation, utan även gått ledarskapsutbildningar i Svenska Lottakårens regi. Försvarsutbildarna utbildar även inom andra områden, som räddnings- och röjningsstyrkor och skyddsvakter, och på vissa utbildningar har vi gemensamma scenarioövningar för att lära av varandra.

Annika Sand, 53 år  
Medlem sedan 2016



**Svenska Försvarsutbildningsförbundet (Försvarsutbildarna)** utbildar för din och samhällets säkerhet. Rekryterar och utbildar bland annat inom krisberedskap, sjukvård, samverkan och ledning, fältkök, CBRN, skogsbrandsbekämpning, skyddsvakter och andra specialområden till myndigheter och Försvarsmakten för uppdrag i fred, kris och krig.





**Svenska Lottakåren (SLK)** engagerar kvinnor som vill bidra till ett säkrare och tryggare samhälle i vardag, kris och krig. Som medlem stärker du dig själv, samhället och andra. Vi utbildar i ledarskap samt stabsassistenter till civila myndigheter samt stabsassistenter, underrättelseassistenter och fältkockar till Försvarsmakten.



## Svenska Lottakåren

Åsa Halén blev engagerad i Svenska Lottakåren för att kunna bidra till samhällets krisberedskap och Sveriges försvar. På vägen har hon bland annat fått utbildning, stärkt självbild och upplevt många spännande möten.

– Många tror nog att beredskap enbart gäller för krig men det är så mycket större. Det innefattar även bränder, översvämningar, försvunna personer mm. För att ta ett exempel i närtid så har frivilliga försvarsorganisationer i allra högsta grad bidragit under pandemin, bland annat med transporter och upprättande av fältsjukhus.

– Som medlem i Lottakåren får jag möjlighet att utbilda mig så att jag kan verka där det behövs. Genom att stärka mig själv stärker jag hela samhället. Vidare har jag fått hedersuppdraget att vara informationslotta och vice kårchef i Upplands Väsby lottakår. Det innebär att jag informerar nya medlemmar och andra intresserade om vad vi gör.

– Under min tid i organisationen har jag blivit en tryggare person, både i mitt privatliv och på jobbet. Jag har fått värdefulla kunskaper, nya intressen och ett helt nytt nätverk av drivande och engagerade kvinnor i alla åldrar.

Åsa Halén, 46 år  
Medlem sedan 2018



## Svenska Pistolskytteförbundet

Som yrkesofficer ville Claes-Håkan Carlsson bli bättre på att hantera sin tjänstepistol. Sedan han blev medlem har han inte bara utvecklat sina och andras färdigheter, utan också blivit en del av en gemenskap.

– Jag känner att vi gör en viktig insats genom att vi skapar intresse för pistolskytte och stödjer Försvarsmaktens utbildning. Vi vidmakt håller färdigheten i pistolskytte hos de inom Försvarsmakten som behöver ha den kunskapen.

– För min del har tävlandet fått stå tillbaka lite då jag är aktiv i Förbundsstyrelsen som utbildningsansvarig, men när jag får tid tävlar jag i fältskytte. Fördelen med pistoltävlingar är att man tävlar på någorlunda lika villkor, oavsett ålder och kön. Det skapar en stor gemenskap och för mig är den lika viktig som själva tävlingsverksamheten.

– Mina mest speciella minnen är från de två SM-tävlingar jag fått möjligheten att arrangera. Vid dessa brukar omkring tusen skyttar samlas för att under flera dagar delta i diverse skyttetävlingar, vilka ofta brukar kännetecknas av en känsla av folkfest.

Claes-Håkan Carlsson, 65 år  
Medlem sedan 1991



**Svenska Pistolskytteförbundet (SPSF)** utbildar pistolskytteinstruktörer samt personal för ammunitions- och drivmedelsgrupper för Försvarsmaktens behov. Förbundet har också en stor utbildnings-, tränings- och tävlingsverksamhet. Förbundet arbetar också med säker vapenhantering.





#### Svenska Röda Korset (SRK)

är beredda att agera på hela skalan från kris till väpnad konflikt. På samhällets uppdrag ger vi krisstöd på flygplatser och färjeterminaler och samordnar spontanfrivilliga. Vi utbildar första hjälpare, krisstödjare, insatsledare, volontärsamordnare och folkrättsinformatörer – kunskaper som du har nytta av, varje dag.



## Svenska Röda Korset

Sara Nordlund kände att hon levde i en bubbla. Verkligheten var något hon hörde om på nyheterna och katastrofer något avlägset. Genom att engagera sig ville hon bidra till något som var större än hon själv.

– Jag är insatsledare och utbildare på Röda Korsets kurs "Att leda en krisinsats". Exempelvis ledde jag insatser under skogsbränderna i Dalarna 2018. Jag var ung, ny i organisationen och ansvarade för 30 frivilliga som hjälpte till med allt från att dela ut vatten till att ge första hjälpen. Det var ett läskigt och svårt uppdrag för mig, men samtidigt otroligt givande.

– Ett annat minne är en utbildning som vi höll i Umeå under en helg. Jag fick ta nattåget dit och jag kände mig inte så taggad, men redan efter presentationsrundan var jag full av energi. Det är härligt att ta del av andras kunskaper, skratta åt våra egna tillkortakommanden och utvecklas av varandra.

– Jag får ut massor av mitt engagemang. Inte minst blir jag en del av en gemenskap. Jag har också lärt mig att tänka och agera under rädsla och stress, samt utvecklat mina kommunikativa egenskaper.

Sara Nordlund, 26 år  
Medlem sedan 2018

I Svenska Röda Korsets verksamhet arbetar du ideellt. Du omfattas av försäkringar vid utbildningar, övningar och insatser. Du skriver i nuläget inte avtal med myndigheter eller kommuner om tjänstgöring.



# Svenska Skyttesportförbundet

Svenska Skyttesportförbundet har över tusen föreningar spridda över landet. Genom att skapa möjligheter för medlemmar att bidra till samhället, vill Erika Öhrling stärka förbundets roll som frivillig försvarsorganisation.

– I våra föreningar finns många eldsjälar som lägger tid och kraft på att driva meningsfull fritidsverksamhet. Många av dessa är utbildade i exempelvis ledarskap och vana vid att leda andra. I min roll ska jag nu skapa möjligheter för våra föreningar och dess medlemmar att bidra ännu mer till samhället. Framförallt arbetar jag med att utveckla förbundets samarbete med Myndigheten för samhällsskydd och beredskap (MSB).

– Vi jobbar redan löpande med att försöka stötta och koordinera uppdrag som efterfrågas från i första hand kommuner och regioner. Under coronapandemin har våra föreningar varit redo att rycka in vid behov.

– Jag började med mitt uppdrag nyligen och jag ser fram emot att lära mig mycket under resan.

– Som förbund bidrar vi till samhället på ett mycket positivt sätt, och det vill jag utveckla. Det känns viktigt att kunna hjälpa till när jag har möjlighet att göra det.

Erika Öhrling, 39 år  
Medlem sedan 2020



**Svenska Skyttesportförbundet (SvSF)** utbildar AK4-instruktörer samt personal för ammunitions- och drivmedelsgrupper åt Försvarsmakten. Vi har också en omfattande utbildnings-, tränings- och tävlingsverksamhet över hela landet. Säker vapenhantering är ett prioriterat område.





**Sveriges Bilkårens Riksförbund (Bilkåren)** utbildar fordonsförare till exempel bandvagn, terrängbil, lastbil och buss samt logistik, ledningspersonal och elverksoperatörer. Bilkåren har uppdrag både för civila myndigheter och Försvarsmakten. Vi arbetar också med trafiksäkerhet och totalförsvarsinformation.



## Sveriges Bilkårens Riksförbund

Som liten var Annika Göthe fascinerad av alla spakar och reglage inne i snövesslan. Många år senare har hon som bandvagnsförare deltagit i skarpa insatser och upplevt mycket, både inom det militära och civila försvaret.

– Jag var först tveksam till att bära vapen, men kom sedan fram till att jag vill kunna försvara vårt land. En demokrati är trots allt inget man får i julklapp. Det är något vi alla bygger och försvarar tillsammans. Jag gick därför en militär utbildning och tjänstgjorde som bandvagnsförare inom Hemvärnet, innan jag gick över till att bli civil bandvagnsförare.

– Under min tid i organisationen har jag bland annat sökt efter en försvunnen person, blivit inkallad vid en förmodad ubåtskränkning och deltagit i insatser under skogsbränder. Det är riktigt coolt att vara på plats och uppleva när så många olika myndigheter, organisationer och människor samverkar och uträttar något viktigt tillsammans.

– Nyfikenheten är nog min viktigaste drivkraft. Jag tycker också om att pusha och hjälpa andra och därför har jag nu utbildat mig till civil bandvagnsinstruktör. Det är jätteroligt att se alla elever växa och bli redo för att göra insatser.

Annika Göthe, 55 år  
Medlem sedan 2013





# Sveriges Civilförsvarsförbund



Tina Nordén utbildar andra i hemberedskap, HLR, Första Hjälpen och mycket annat. På så vis vill hon bidra till att människor förstår hur värdefulla de är för samhället, och att vi tillsammans kan göra bra insatser.

– Jag är FRG-ansvarig och utbildar frivilliga resursgrupper som stöttar kommunen vid kriser, men jag är också ute bland vanliga människor. Jag minns speciellt en 12-årig flicka som ville lära sig HLR och som kämpade med att göra kompressioner, och till slut klarade hon det. LYCKA! Därefter frågade hon hur hjärtstartaren fungerade och jag visade, varpå hon hämtade sina kompisar och började visa dem. Då finns det hopp!

– Ett annat starkt minne har jag från hösten 2015 då vi startade upp en anläggning för ankommande flyktingar. Vi hade stora tomma lokaler som skulle fyllas med sovplatser, matplatser och mycket annat för 200 flyktingar. Det var många gånger kaos men det var också mycket glädje.

– Genom mitt engagemang har jag blivit en del av en stark gemenskap, fått kunskap och upplevt mycket värme. Jag blivit starkare psykiskt och även blivit gladare.

Tina Nordén, 62 år  
Medlem sedan 2013

**Sveriges Civilförsvarsförbund, SCF**, arbetar för ett säkrare samhälle både till vardags och i kris. Vi utbildar om hot och risker i samhället och hur man kan bli säkrare och tryggare som medborgare. SCF utbildar och kvalitetssäkrar också medlemmar från alla frivilliga försvarsorganisationer som ingår i kommunernas Frivilliga Resursgruppen, FRG.







## Ta steget. Läs mer på:

[frivilligutbildning.se](http://frivilligutbildning.se)

[msb.se/ffo](http://msb.se/ffo)

[forsvarsmakten.se](http://forsvarsmakten.se)

© **Myndigheten för samhällsskydd och beredskap (MSB)**

651 81 Karlstad Tel 0771-240 240 [www.msb.se](http://www.msb.se)

Foto: Melker Dahlstrand, Marcus Askelöf, Per Knutsson m.fl.

Tryck: DanagårdLiTHO Produktion: Le Bureau

Publ.nr MSB1634 - november 2020 ISBN 978-91-7927-077-3



**Myndigheten för  
samhällsskydd  
och beredskap**