Wichtige Informationen für
die Einwohner Schwedens

Wenn es zu einer Krise oder einem Krieg kommt

Diese Broschüre wird im Auftrag der Regierung an alle Haushalte in Schweden verschickt. Myndigheten för civilt försvar (Schwedische Behörde für Zivilschutz und Resilienz) ist für den Inhalt verantwortlich.

Die Broschüre kann in leicht verständlichem Schwedisch und Englisch bestellt sowie in mehreren anderen Sprachen digital heruntergeladen werden. Sie ist auch in Gebärdensprache, als Hörbuch und in Brailleschrift erhältlich. Weitere Informationen finden Sie unter mcf.se.

Bewahren Sie die Broschüre auf.

Myndigheten för civilt försvar
651 81 Karlstad | mcf.se
Schweden

Abbildungen: Patrik Berg
Veröffentlichungsnummer: MCF0187 – Juli 2026
ISBN: 978-91-7927-781-9

An die Einwohner Schwedens

Wir leben in unruhigen Zeiten. In der Welt um uns herum herrscht Krieg. Terrorismus, Cyberangriffe und irreführende Informationen werden eingesetzt, um uns zu schaden und zu beeinflussen.

Um den Bedrohungen die Stirn zu bieten, müssen wir zusammenhalten und Verantwortung für unser Land übernehmen. Sollten wir angegriffen werden, müssen alle dazu beitragen, die Unabhängigkeit Schwedens und unsere Demokratie zu verteidigen.

Gemeinsam mit Verwandten, Kollegen, Freunden und Nachbarn stärken wir jeden Tag unsere Widerstandsfähigkeit.

In dieser Broschüre erfahren Sie, wie Sie sich vorbereiten können und was Sie tun sollten, falls es zu einer Krise oder einem Krieg kommt.

Sie sind Teil der schwedischen Krisenvorsorge.

Inhalt

Eine unsichere Welt erfordert Krisenvorsorge **5**

Gemeinsam stärken wir Schweden **6**

Die schwedische Verteidigung **7**

Erhöhte Krisenbereitschaft **8**

Gesamtverteidigungspflicht **9**

Warnsysteme **10**

Schutz vor Luftangriffen **12**

Notfallvorsorge **15**

Evakuierung **19**

Schutzräume **20**

Psychologische Verteidigung **22**

Digitale Sicherheit **23**

Terroranschläge **24**

Eine Blutung stillen **25**

Extremwetter **26**

Infektionskrankheiten **27**

Wenn Sie zusätzliche Unterstützung benötigen **28**

Wenn Sie Haustiere besitzen **29**

Wenn Sie sich Sorgen machen **30**

Wichtige Telefonnummern **31**

Wichtige Mitteilung an die Öffentlichkeit (VMA) **32**

Eine unsichere Welt erfordert Krisenvorsorge

Die militärische Bedrohung für Schweden hat zugenommen, und wir müssen auf das Schlimmste vorbereitet sein – einen bewaffneten Angriff.

Krieg – die größte Bedrohung für unsere Freiheit

Wenn jemand mit Gewalt versucht, sich das Recht anzumaßen, über uns zu bestimmen, bedroht dies unser Recht auf ein freies und unabhängiges Leben.

Es gibt auch andere Mittel als militärische Gewalt, um unser Land zu beeinflussen und ihm Schaden zuzufügen, beispielsweise Cyberangriffe, Beeinflussungskampagnen, Terrorismus und Sabotage. Solche Vorfälle können jederzeit eintreten, und vieles davon geschieht gerade jetzt.

Wir dürfen unsere Freiheit nicht als selbstverständlich betrachten. Und wir müssen den Willen und den Mut aufbringen, unsere offene Gesellschaft zu verteidigen, auch wenn dies Opfer erfordert.

Sollte Schweden angegriffen werden, werden wir niemals aufgeben. Alle Berichte, wonach der Widerstand eingestellt werden soll, sind falsch.

Andere schwerwiegende Bedrohungen

Wir müssen zudem unsere Widerstandsfähigkeit stärken, um andere schwerwiegende Risiken und Bedrohungen bewältigen zu können, zum Beispiel:

- Extremwetter
- gefährliche Infektionskrankheiten
- Störungen in wichtigen IT-Systemen
- organisierte Kriminalität.

Gemeinsam stärken wir Schweden

In Krisen- und Kriegszeiten müssen wir alle unseren Beitrag zur Widerstandsfähigkeit Schwedens leisten.

Behörden, Regionen und Gemeinden tragen eine große Verantwortung, wenn unsere Sicherheit bedroht ist. Die Gemeinden müssen sich beispielsweise um ältere und kranke Menschen kümmern und dafür sorgen, dass Kinderbetreuung und Rettungsdienste so weit wie möglich funktionieren. Auch Unternehmen tragen zu unserer Krisenvorsorge bei.

Wenn etwas Ernstes passiert, geht die Hilfe in erster Linie an diejenigen, die sie am dringendsten benötigen. Die meisten von uns müssen mindestens eine Woche lang auf sich allein gestellt zurechtkommen.

Einige Beispiele dafür, wie Sie sich an unserer gemeinsamen Krisenvorsorge beteiligen können:

- Treten Sie einer freiwilligen Verteidigungsorganisation bei, die Aufgaben im Rahmen der Gesamtverteidigung wahrnimmt. Auch andere gemeinnützige Organisationen und Glaubensgemeinschaften leisten wichtige Beiträge.
- Belegen Sie einen Kurs, beispielsweise in Herz-Lungen-Wiederbelebung (HLR).
- Werden Sie Blutspender, sofern dies möglich ist.
- Sprechen Sie mit anderen in Ihrer Nachbarschaft darüber, wie Sie Ihre gemeinsame Krisenvorsorge stärken können, beispielsweise in der Wohnungseigentümergemeinschaft, im Mietshaus oder im Dorfverein.

Die schwedische Verteidigung

Schweden verfügt über eine Gesamtverteidigung, die sich aus der militärischen Verteidigung und dem Zivilschutz zusammensetzt. Schweden ist ebenfalls Teil der kollektiven Verteidigung der NATO.

Militärische Verteidigung

Die militärische Verteidigung hat die Aufgabe, Schweden und die verbündeten NATO-Staaten vor bewaffneten Angriffen zu schützen, unsere Grenzen zu sichern und zur Konfliktbewältigung beizutragen. Sie besteht aus den Streitkräften und mehreren anderen Behörden, die die militärische Verteidigung unterstützen sollen.

Zivilschutz

Der Zivilschutz umfasst alle Einwohner Schwedens sowie Behörden, Regionen, Gemeinden, Unternehmen und gemeinnützige Organisationen. Eine der wichtigsten Aufgaben des Zivilschutzes ist die Unterstützung der militärischen Verteidigung. Eine weitere Hauptaufgabe besteht darin, die Zivilbevölkerung zu schützen und dafür zu sorgen, dass grundlegende gesellschaftliche Funktionen auch im Krieg so weit wie möglich aufrechterhalten werden. Dies betrifft beispielsweise die Stromversorgung, das Gesundheitswesen und den Verkehr.

Schweden in der NATO

Schweden ist Mitglied des Verteidigungsbündnisses NATO. Das Ziel des Bündnisses besteht darin, dass die Länder gemeinsam so stark sind, dass andere davon abgehalten werden, uns anzugreifen. Sollte ein NATO-Mitgliedstaat dennoch angegriffen werden, werden die übrigen Länder des Bündnisses zur Verteidigung beitragen – einer für alle, alle für einen.

Erhöhte Krisenbereitschaft

Im Falle eines Krieges oder bei Kriegsgefahr kann die Regierung eine erhöhte Krisenbereitschaft beschließen, um die Verteidigungsfähigkeit des Landes zu stärken.

Eine erhöhte Krisenbereitschaft bedeutet, dass die gesamte Gesellschaft ihre Kräfte bündeln muss, um einem Angreifer entgegenzutreten und sicherzustellen, dass die wichtigsten Bereiche der Gesellschaft weiterhin funktionieren. Bei erhöhter Krisenbereitschaft können Sie einberufen werden, um auf verschiedene Weise mitzuhelfen.

Sie erfahren unter anderem über Radio, Fernsehen und Teletext, dass eine erhöhte Krisenbereitschaft herrscht. Bei höchster Krisenbereitschaft können auch Signale für Bereitschaftsalarm eingesetzt werden.

Bereitschaftsalarm bedeutet, dass Krieg herrscht oder unmittelbare Kriegsgefahr besteht. Die Gesamtverteidigung muss in ihrer Gänze unverzüglich mobilisiert werden, und die Gesellschaft muss sich auf den Krieg vorbereiten. Im ganzen Land herrscht höchste Krisenbereitschaft.

Gesamtverteidigungspflicht

Ab dem Jahr, in dem Sie 16 Jahre alt werden, bis einschließlich des Jahres, in dem Sie 70 Jahre alt werden, unterliegen Sie der Gesamtverteidigungspflicht und sind verpflichtet, im Falle einer Kriegsgefahr oder im Krieg einen Beitrag zur Gesamtverteidigung zu leisten.

Die Gesamtverteidigungspflicht gilt für alle schwedischen Staatsbürger, sowohl für diejenigen, die in Schweden als auch im Ausland leben. Die Gesamtverteidigungspflicht gilt auch für ausländische Staatsangehörige, die in Schweden leben. Das bedeutet Gesamtverteidigungspflicht:

- Wehrpflicht oder Zivildienstpflicht. Bei erhöhter Krisenbereitschaft sind Sie verpflichtet, sich an dem Ort einzufinden, der Ihnen in Ihrem Einberufungsbefehl mitgeteilt wurde.
- Allgemeine Dienstpflicht. Wenn die Regierung eine allgemeine Dienstpflicht beschließt, sind Sie verpflichtet, weiterhin Ihrer Arbeit nachzugehen oder andere Aufgaben zu erfüllen, die für die Gesamtverteidigung wichtig sind.

Bei erhöhter Krisenbereitschaft gehen Sie weiterhin zu Ihrer üblichen Arbeit, sofern Sie keinen anderen Einsatzort haben.

Warnsysteme

Bei schweren Unfällen, Krisen, Kriegsgefahr und Krieg können Sie auf verschiedene Weise gewarnt werden. Informieren Sie sich darüber, was die verschiedenen Signale bedeuten.

Außenwarnsystem

Anlagen für die Außenwarnung „Hesa Fredrik“ (Heiserer Fredrik)gibt es in den meisten Gemeinden und in der Umgebung von Kernkraftwerken.

Das Außenwarnsystem wird jeweils am ersten Montag, der kein Feiertag ist, im März, Juni, September und Dezember um 15 Uhr getestet.

Wichtige Mitteilung an die Öffentlichkeit (VMA)

7 Sekunden lang ein Signal und 14 Sekunden Pause.
Endet nach 2 Minuten.

Gehen Sie ins Haus. Schließen Sie Fenster, Türen und, wenn möglich, die Lüftungsöffnungen. Hören Sie Sveriges Radio P4, um weitere Informationen zu erhalten.

VMA ist ein System, das bei schweren Unfällen und Krisen warnt und informiert, beispielsweise bei Freisetzungen gefährlicher Stoffe und Bränden, bei denen die Gefahr von giftigem Rauch oder einer Explosion besteht. Sie erhalten VMA-Meldungen unter anderem über:

- Sveriges Radio, SVT, SVT Text sowie kommerzielle Radio- und Fernsehsender.
- Apps, unter anderem von krisinformation.se, SOS Alarm, Sveriges Radio und SVT.
- Notfallwarnungen, die über SE-Alert an Handys im betroffenen Gebiet gesendet werden.

Bereitschaftsalarm

30 — 15 — 30

30 Sekunden lang Signal und 15 Sekunden Pause.
Endet nach 5 Minuten.

Gehen Sie ins Haus. Hören Sie Sveriges Radio P4. Bereitschaftsalarm bedeutet, dass im ganzen Land höchste Krisenbereitschaft herrscht. Wenn Sie wehrpflichtig oder zivildienstpflichtig sind, begeben Sie sich unverzüglich an den Ort, der Ihnen in Ihrem Einberufungsbescheid mitgeteilt wurde Sollten Sie an Ihrem Arbeitsplatz eingeteilt sein, müssen Sie die Anweisungen Ihres Arbeitgebers befolgen.

Flugalarm

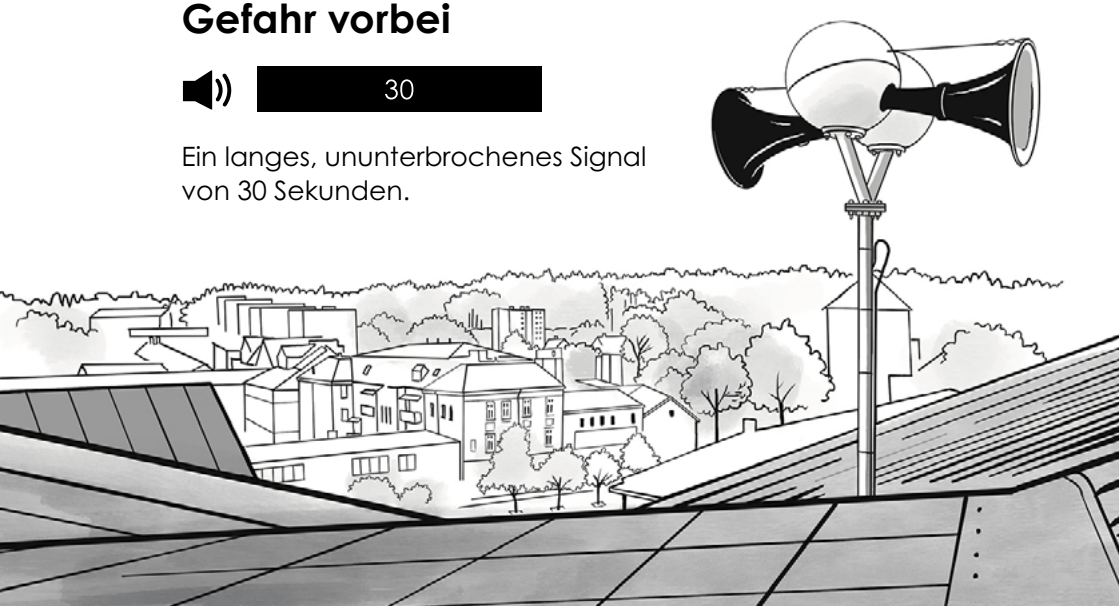
Kurze Signale über 1 Minute.

Begeben Sie sich unverzüglich in den nächstgelegenen Schutzraum, Keller oder einen anderen geschützten Ort. In Innenräumen sind Sie besser geschützt als im Freien, vor allem in einem fensterlosen Raum.

Gefahr vorbei

30

Ein langes, ununterbrochenes Signal von 30 Sekunden.



Schutz vor Luftangriffen

Bei einem Luftangriff sollten Sie sich unverzüglich in einen Schutzraum oder an einen anderen geschützten Ort begeben. Wählen Sie den Ort, der am nächsten liegt. Bei einem drohenden militärischen Angriff kann es außerdem erforderlich sein, ein Gebiet zu räumen.

Sie werden unter anderem durch Luftalarm und über den Radiosender Sveriges Radio P4 vor einem Angriff gewarnt.

Schutzräume schützen vor Druckwellen und Splittern von Bomben. Sie schützen zudem vor Druck- und Hitzewellen, die von Atomwaffen ausgehen. Schutzräume bieten einen besseren Schutz als andere Orte vor radioaktivem Niederschlag, Gasen aus chemischen Waffen sowie biologischen Kampfstoffen.

Andere geschützte Orte

Keller, Garagen und unterirdische U-Bahn-Stationen bieten ebenfalls Schutz bei einem Luftangriff. Auch in einem Tunnel oder an einer Mauer sind Sie bis zu einem gewissen Grad geschützt. Es ist besser, drinnen zu sein als draußen, am besten in einem Raum ohne Fenster.

Wenn Sie sich im Freien befinden und keine Zeit haben, einen anderen Schutzort aufzusuchen, legen Sie sich auf den Boden, am besten zusammengekauert in einer Grube oder einem Graben.

Sobald Sie das Signal „Gefahr vorbei“ hören, können Sie Ihren Schutzort verlassen. Helfen Sie Personen, die verletzt oder eingeschlossen sind.

Atomwaffen

Die globale Sicherheitslage erhöht das Risiko eines Einsatzes von Atomwaffen. Bei Angriffen mit Atomwaffen, chemischen oder biologischen Waffen sollten Sie sich genauso in Sicherheit bringen wie bei einem Luftangriff. Schutzräume bieten den besten Schutz. Nach ein paar Tagen hat die Strahlung stark abgenommen.

Einfachster Schutz

Im Freien in einer Grube oder einem Graben.

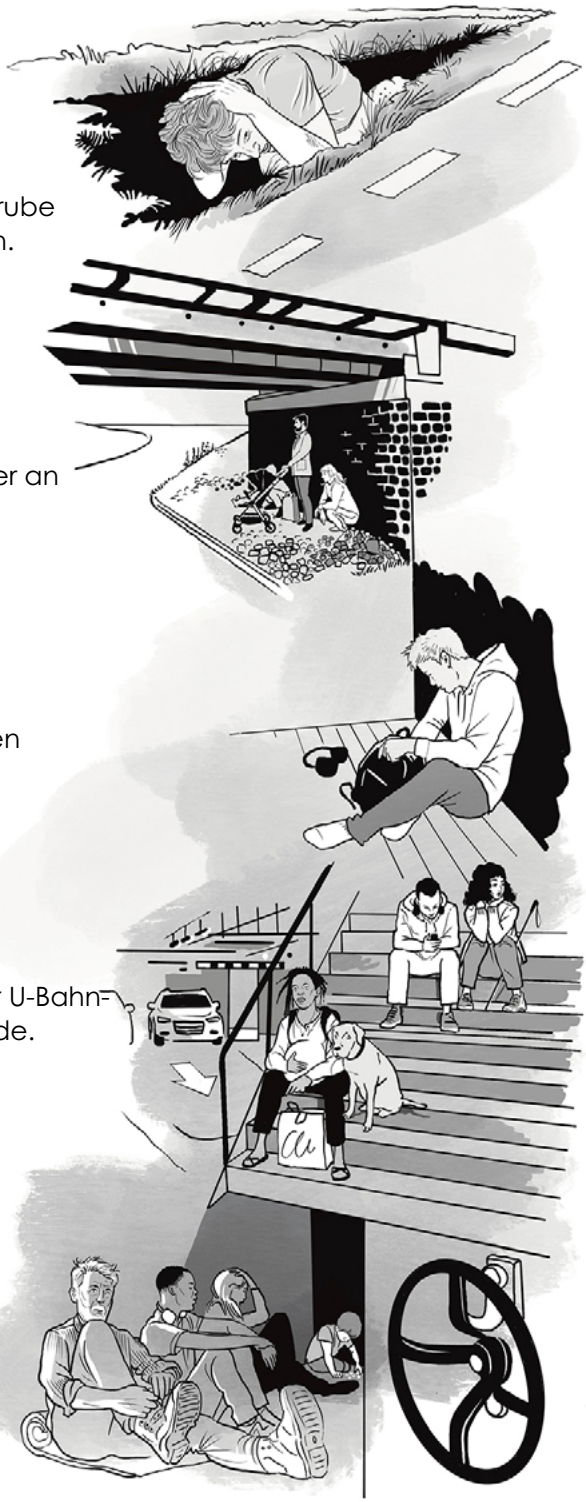
In einem Tunnel oder an einer Mauer.

In einem fensterlosen Raum.

Keller, Garage oder U-Bahn-Station unter der Erde.

Schutzraum.

Wirksamster Schutz



Notfallvorsorge

Sie tragen zur Krisenvorsorge der gesamten Gesellschaft bei, wenn Sie über eine Notfallvorsorge für mindestens eine Woche verfügen.

Passen Sie die Empfehlungen in den Checklisten an Ihre Bedürfnisse und Gegebenheiten an. Manche Dinge können Sie vielleicht mit anderen teilen, beispielsweise mit Ihren Nachbarn. In Krisenzeiten und im Krieg müssen wir uns alle gegenseitig helfen.

Bereiten Sie sich vor, damit Sie nicht alles auf einmal beschaffen müssen, falls etwas Ernstes passiert.

Wasser

Sie benötigen mindestens drei Liter Wasser pro Tag, in erster Linie zum Trinken und zum Kochen. Sollte es zu einer Trinkwasserknappheit kommen, kann die Gemeinde Wassertanks aufstellen, dennoch sollten Sie zu Hause über Wasservorräte verfügen.

- ☐ Besorgen Sie sich Kanister oder Eimer mit Deckel, um Wasser zu holen.
- ☐ Kaufen Sie Wasser in Flaschen oder füllen Sie es in für Lebensmittel geeignete Kanister ab.
- ☐ Bewahren Sie das Wasser an einem dunklen und kühlen Ort auf. Überprüfen Sie ein- oder zweimal im Jahr, ob das Wasser gut schmeckt und riecht. Wechseln Sie es bei Bedarf aus.
- ☐ Wenn Sie sich nicht sicher sind, ob das Wasser sauber ist, kochen Sie es, bis es kräftig sprudelt.

Frieren Sie Wasser in PET-Flaschen ein. Die Flaschen können bei einem Stromausfall als Kühlakkus verwendet werden. Sobald das Eis geschmolzen ist, können Sie das Wasser trinken. Füllen Sie die Flaschen nicht bis zum Rand, da sie sonst platzen können.

Heizung

Ihre Wohnung kühlt im Winter bei einem Stromausfall schnell aus. Wählen Sie einen Raum aus, in dem Sie sich aufhalten möchten. Fenster und bedecken Sie den Boden mit Teppichen. Es empfiehlt sich, Folgendes zu Hause haben:

- ☐ Warme und strapazierfähige Oberbekleidung, Kleidung aus Wolle, dicke Socken, Mützen, Fäustlinge, Schals.
- ☐ Decken, Isomatten, Schlafsäcke.
- ☐ Alternative Wärmequellen, die nicht mit Strom betrieben werden, beispielsweise Propangasheizgeräte oder mit Kerosin betriebene Heizkörper.
- ☐ Stearinkerzen, Teelichter, Brennstoff für Heizgeräte.
- ☐ Streichhölzer, Feueranzünder, Feuerlöscher.

Achten Sie auf Sicherheit, wenn Sie alternative Wärmequellen nutzen. Lüften Sie häufig, um frische Luft hereinzulassen. Schalten Sie diese Wärmequellen aus, bevor Sie schlafen gehen.

Kommunikation

Sie müssen in der Lage sein, Nachrichten und wichtige Informationen von Behörden zu empfangen. Außerdem müssen Sie Kontakt zu Angehörigen und Freunden halten können. Es empfiehlt sich, Folgendes zu Hause haben:

- ☐ Ein Radio, das mit Batterien, Solarzellen oder einer Kurbel betrieben wird.
- ☐ Ersatzbatterien.
- ☐ Handy und aufgeladene Ersatzakkus (Powerbank).
- ☐ Handy-Ladegerät für den Einsatz im Auto.
- ☐ Wichtige Telefonnummern auf Papier.

Sveriges Radio P4 ist ein Notfallkanal, der auch in Krisen- und Kriegszeiten weitersendet. Erfahren Sie auf krisinformation.se die Frequenz Ihres lokalen P4-Senders.

Lebensmittel

Sie benötigen Lebensmittel, die sättigen, Energie liefern und bei Raumtemperatur gelagert werden können. Wählen Sie Lebensmittel, die sich schnell zubereiten lassen, wenig Wasser benötigen oder direkt verzehrt werden können. Legen Sie sich einen Vorrat an, indem Sie ab und zu etwas mehr einkaufen. Es empfiehlt sich, Folgendes zu Hause haben:

- ☐ **Trockenwaren:** Gries, Flocken, Nudeln, Reis, Couscous, Kartoffelpulver, Milchpulver, Tortillas, hartes Brot, Kekse, Salz, Gewürze.
- ☐ **Gemüse, Wurzelgemüse und Hülsenfrüchte:** Kartoffeln, Möhren, Kohl, Kürbis, Zwiebeln, Bohnen und Linsen.
- ☐ **Konserven:** Tomaten, Gemüse, Obst, Fertiggerichte.
- ☐ **Proteinreich:** Fleisch und Fisch – getrocknet oder konserviert, Kichererbsen, Bohnen, Linsen, Käse in der Tube.
- ☐ **Fettreich:** Speiseöl, Pesto, sonnengetrocknete Tomaten in Öl, Tapenade, Erdnussbutter, Nüsse und Samen.
- ☐ **Schnelle Energie:** Fruchtcreme, Marmelade, Schokolade, Honig, Proteinriegel, Trockenobst.
- ☐ **Getränke:** Kaffee, Tee, Schokoladenpulver, Heidelbeer- und Hagebuttensuppe, Fruchtgetränke, Milchgetränke.
- ☐ **Lebensmittel für Kinder:** Milchnahrung, Muttermilchersatz, Brei, Gläschen mit Babynahrung.

Nutzen Sie Obst und Beeren. Bauen Sie essbare Pflanzen in Ihrem Garten, auf Ihrem Balkon oder auf Ihrer Fensterbank an.

Geld

Wenn Sie über mehrere Zahlungsmöglichkeiten verfügen, sind Sie besser vorbereitet. Nutzen Sie ruhig ab und zu Bargeld. Empfohlen:

- ☐ Etwa 1 000 SEK in bar pro Erwachsenem zu Hause, vorzugsweise in verschiedenen Stückelungen.
- ☐ Andere Zahlungsmöglichkeiten wie Bankkarten und digitale Dienste.

Toilette

Wenn kein Wasser aus dem Wasserhahn fließt, beispielsweise bei einem Stromausfall, können Sie die Toilette nicht spülen. Seien Sie darauf vorbereitet, die Ausscheidungen zu entsorgen, und achten Sie sorgfältig auf die Hygiene.

Sie können in die Toilette urinieren, auch wenn Sie nicht spülen können. Werfen Sie das Toilettenpapier in einen Papierkorb oder einen Eimer mit Deckel.

Für Stuhlgang können Sie eine Plastiktüte oder einen Müllsack in die Toilette legen, einen Latrinenbehälter oder einen Eimer mit Deckel verwenden. Bedecken Sie den Stuhlgang beispielsweise mit Kompost oder Sägemehl. Ihre Gemeinde informiert Sie darüber, wie Sie Ihre Ausscheidungen entsorgen sollen.

Es empfiehlt sich, Folgendes zu Hause haben:

- ☐ Toilettenpapier.
- ☐ Feuchttücher, Handdesinfektionsmittel.
- ☐ Windeln, Damenhygieneartikel.
- ☐ Plastiktüten oder Müllsäcke.
- ☐ Kompoststreu oder Sägemehl.
- ☐ Eimer mit Deckel.

! Um unangenehme Gerüche zu vermeiden, sollten Sie darauf achten, dass sich Urin und Stuhl nicht vermischen.

Sonstiges

Es empfiehlt sich, Folgendes zu Hause haben:

- ☐ Campingkocher, Grill und Brennstoff.
- ☐ Hausapotheke, Erste-Hilfe-Set.
- ☐ Kraftstoff im Tank oder eine aufgeladene Elektroauto-Batterie.
- ☐ Streichhölzer, Feuerzeug.
- ☐ Taschenlampe, Stirnlampe.
- ☐ Dosenöffner.
- ☐ Spiele, Puzzles, Kreuzworträtsel und Bücher.

! Wenn Sie verschreibungspflichtige Medikamente oder Verbrauchsmaterialien, beispielsweise für Diabetes, verwenden, sollten Sie einen Vorrat für einen Monat zu Hause haben.

Evakuierung

Es kann vorkommen, dass Sie ein Gebiet schnell verlassen müssen – beispielsweise bei einem drohenden militärischen Angriff, bei Naturkatastrophen oder bei gefährlichen Freisetzungen.

Sie werden unter anderem über VMA-Meldungen darüber informiert, dass Sie das Gebiet verlassen müssen. Hören Sie Sveriges Radio P4 und befolgen Sie die Anweisungen der Behörden.

Wer sich nicht selbstständig helfen kann, kann Hilfe bei der Evakuierung sowie eine Notunterkunft und Verpflegung an dem Ort erhalten, an den er kommt.

Was Sie mitnehmen sollten

Planen Sie, was Sie persönlich mitnehmen müssen, falls Sie Ihre Wohnung kurzfristig für eine kürzere oder längere Zeit verlassen müssen. Hier sind ein paar Tipps:

- ☐ Essen und Wasser für ein paar Tage.
- ☐ Ausweisdokumente, Bankkarten und Bargeld.
- ☐ Medikamente und Hilfsmittel, beispielsweise ein Hörgerät.
- ☐ Ein Radio, das mit Batterien, Solarzellen oder einer Kurbel betrieben wird.
- ☐ Warme Kleidung, Regenkleidung und Wechselkleidung.
- ☐ Hygieneartikel.
- ☐ Handy und Ladegerät.
- ☐ Karte, Kompass.
- ☐ Wichtige Informationen und Unterlagen in schriftlicher Form, beispielsweise Telefonnummern und Versicherungsnachweise.

Schutzräume

Sie sind keinem bestimmten Schutzraum zugeordnet, sondern nutzen den, der am nächsten liegt. Auf mcf.se finden Sieeine Karte mit Schutzräumen.

In Schutzräumen müssen Wasser und einfache Toiletten vorhanden sein. Wenn Sie Zeit haben, sollten Sie etwas zu essen, warme Kleidung und Hygieneartikel mitnehmen. Seien Sie darauf vorbereitet, dass Sie möglicherweise einige Tage im Schutzraum bleiben müssen.

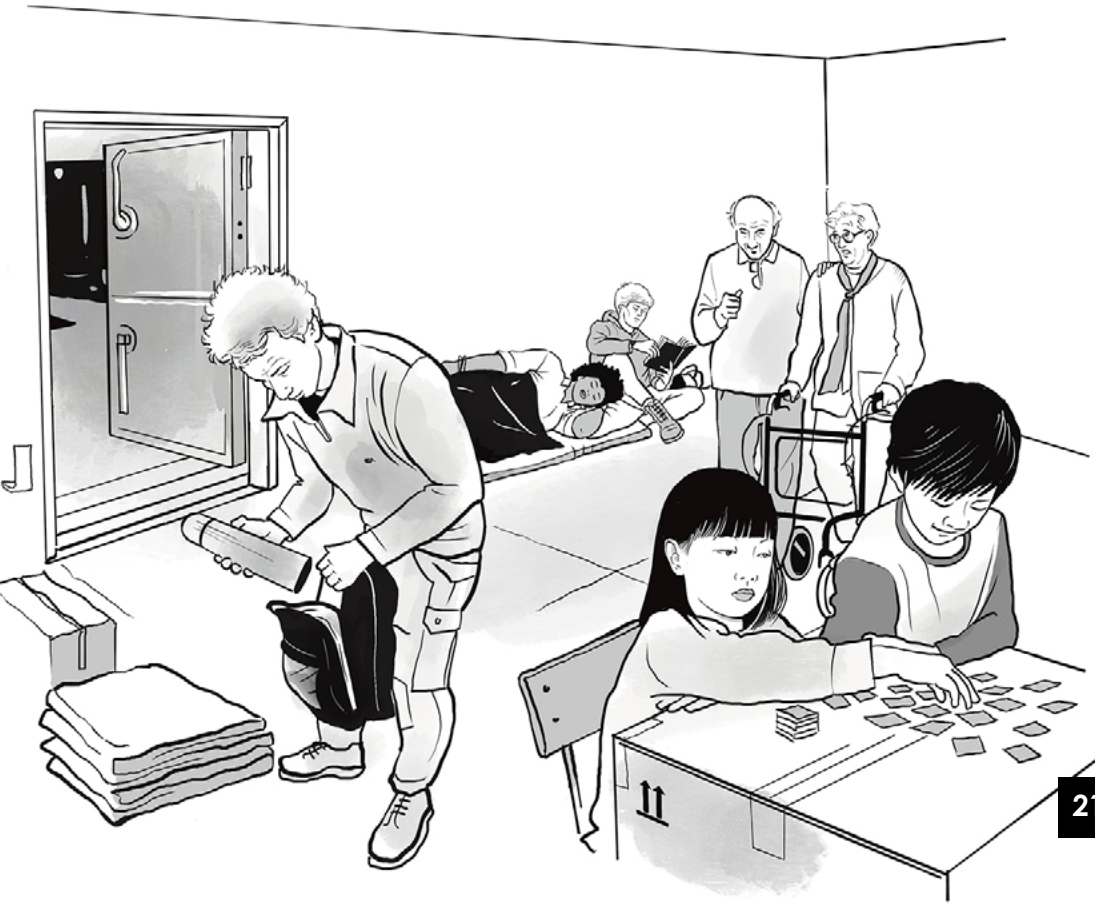
In Friedenszeiten dürfen Schutzräume für andere Zwecke genutzt werden, müssen jedoch innerhalb von 48 Stunden einsatzbereit gemacht werden können. Bei erhöhter Krisenbereitschaft ist der Grundstückseigentümer für die Vorbereitung verantwortlich.

Schutzräume sind mit einem Schild gekennzeichnet, das aus einem orangefarbenen Quadrat mit einem blauen Dreieck besteht.
Dieses Symbol bedeutet, dass der Raum gemäß den Kriegsgesetzen einen besonderen Schutz genießt.

Nächstgelegener Schutzraum

Wenn Sie bei erhöhter Krisenbereitschaft Schutz benötigen, haben Sie das Recht, den nächstgelegenen Schutzraum zu betreten.

Finden Sie heraus, wo sich Schutzräume oder andere geschützte Orte in der Nähe Ihrer Wohnung, Ihrer Schule und Ihres Arbeitsplatzes befinden.



Psychologische Verteidigung

Fremde Mächte und andere Akteure außerhalb Schwedens nutzen Desinformation, Irreführung und Propaganda, um uns zu beeinflussen.

Versuche, Einfluss zu nehmen, finden täglich statt, vor allem im Internet und in den sozialen Medien. Das Ziel besteht darin, Misstrauen zu schüren und unseren Willen zur Selbstverteidigung zu untergraben.

Wer Einfluss auf uns nehmen will, kann dies auf folgende Weise tun:

- Lügen und falsche Erzählungen verbreiten oder Erzählungen, die zwar teilweise wahr sind, aber aus dem Zusammenhang gerissen wurden.
- Bilder, Videos und Tonaufnahmen fälschen.
- Starke Emotionen im Zusammenhang mit einem Thema oder Ereignis wecken, um uns ängstlich oder misstrauisch gegenüber anderen zu machen.

So können Sie zu unserer Widerstandsfähigkeit beitragen:

- Seien Sie wachsam gegenüber Inhalten, die starke Emotionen hervorrufen.
- Teilen Sie nur Informationen, von denen Sie wissen, dass sie aus zuverlässigen Quellen stammen.
- Versuchen Sie, die Informationen durch mehrere verschiedene Quellen zu bestätigen.
- Suchen Sie bei einem schwerwiegenden Vorfall nach bestätigten Informationen von den Behörden.

Digitale Sicherheit

Die Digitalisierung kann uns anfällig für Cyberangriffe machen, die wichtige IT-Systeme lahmlegen.

Sie tragen dazu bei, die Widerstandsfähigkeit Schwedens zu stärken, indem Sie sowohl zu Hause als auch am Arbeitsplatz sicher mit Informationen umgehen. Hier einige Tipps:

- Erstellen Sie lange Passwörter aus einer Kombination aus Buchstaben, Zahlen und Sonderzeichen.
- Klicken Sie nicht auf Links in E-Mails und öffnen Sie keine Anhänge von unbekannten Absendern.
- Installieren Sie Sicherheitsupdates sofort.
- Erstellen Sie Sicherungskopien Ihrer wichtigsten Daten, beispielsweise auf einer externen Festplatte, einem USB-Stick oder in einem Cloud-Dienst.

Terroranschläge

Terroranschläge und bewaffnete Gewalt können sich gegen Menschen oder wichtige Infrastruktur wie die Stromversorgung und den Verkehr richten. Sollten Sie davon betroffen sein, handeln Sie sofort.

Fliehen
Entfernen Sie sich weit von diesem Ort.

Schutz suchen
Schließen Sie sich in einem Raum ein oder verstecken Sie sich, wenn Sie nicht fliehen können. Schalten Sie das Handy auf lautlos.

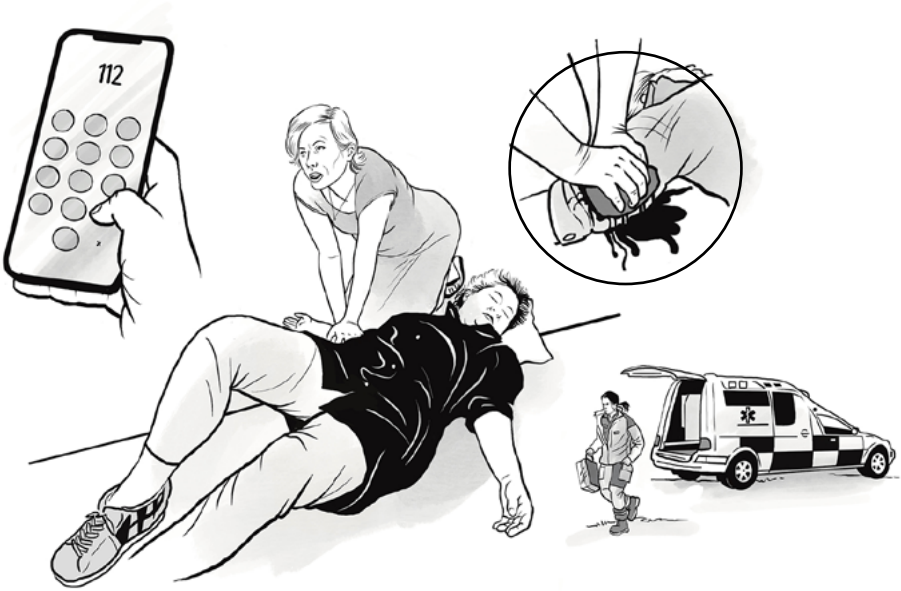
Alarmieren
Rufen Sie die 112 an und schildern Sie, was passiert ist.

Beachten Sie Folgendes:

- Rufen Sie nur an, wenn Sie Hilfe benötigen. Andernfalls kann es zu einer Überlastung des Netzes kommen.
- Befolgen Sie die Anweisungen der Polizei, der Rettungsdienste und der Behörden.
- Verbreiten Sie keine Gerüchte und keine unbestätigten Informationen darüber, was gerade geschieht.
- Rufen Sie niemanden an, der möglicherweise in Gefahr ist. Sie könnten dadurch verraten, wo sich die Person versteckt.

Eine Blutung stillen

Stellen Sie sicher, dass Sie selbst und die verletzte Person in Sicherheit sind, bevor Sie mit der Ersthilfe beginnen. So stillen Sie eine starke Blutung:



Rufen Sie die 112 an oder bitten Sie jemanden, dies zu tun.

Üben Sie mit gestreckten Armen direkten Druck auf die Wunde aus. Verwenden Sie dazu am besten ein zusammengeknotetes T-Shirt, einen Schal oder Ähnliches.

Sollten Sie müde werden oder Hilfe benötigen, bitten Sie jemanden, auf Ihre Hände zu drücken.

Halten Sie den Druck aufrecht, bis das Rettungsdienstpersonal Sie anweist, loszulassen.

Extremwetter

Extremwetterereignisse wie Starkregen, Überschwemmungen und Hitzewellen treten immer häufiger auf. Das Risiko von Naturkatastrophen wie Erdrutschen und Waldbränden steigt.

Bereiten Sie sich vor und erleichtern Sie den Behörden ihre Arbeit wie folgt:

- Informieren Sie sich auf der Website Ihrer Gemeinde oder unter mcf.se über Risiken und Vorsorgemaßnahmen, beispielsweise in Bezug auf Erdrutsche, Erosion und Überschwemmungen in Ihrer Wohngegend.
- Besuchen Sie mcf.se oder krisinformation.se, um Ratschläge zu erhalten, wie Sie sich auf Extremwetter vorbereiten können.
- Informieren Sie sich, ob ein Feuerverbot gilt, bevor Sie ein Feuer entzünden oder grillen. Diese Informationen erhalten Sie unter anderem auf krisinformation.se.
- Verfolgen Sie die Wettervorhersage und laden Sie Apps herunter, um Warnmeldungen zu erhalten, beispielsweise von krisinformation.se, Sveriges Radio und SMHI Väder. Nehmen Sie die Warnungen ernst.

! Bei Unwettern und Naturkatastrophen erhalten Sie bei Sveriges Radio P4 Informationen darüber, was Sie tun sollen, beispielsweise Ihr Trinkwasser abzukochen oder das Gebiet zu verlassen.

Infektionskrankheiten

Schwere Infektionskrankheiten können sich schnell ausbreiten und zu großen Ausbrüchen führen.

Sollte sich eine ansteckende Krankheit ausbreiten, werden die Behörden Empfehlungen veröffentlichen, wie Sie sich selbst und andere schützen können.

- Halten Sie sich über Informationen beispielsweise Ihrer Gemeinde, des Infektionsschutzarztes in Ihrer Region und der Behörden auf dem Laufenden.
- Tragen Sie dazu bei, die Ausbreitung der Infektion einzudämmen, indem Sie die Empfehlungen der Behörden befolgen.

Wenn Sie zusätzliche Unterstützung benötigen

Wenn Sie normalerweise besondere Unterstützung von der Gemeinde erhalten, wird Ihnen diese auch in Krisenzeiten und im Krieg gewährt. Sie sollten jedoch auch eigene Vorkehrungen treffen, die Ihren Bedürfnissen entsprechen.

- Besprechen Sie mit Angehörigen, Freunden, Nachbarn, Betreuern oder Sozialarbeitern, welche Hilfe Sie möglicherweise benötigen.
- Erstellen Sie einen Krisenplan, der auch Informationen zu beispielsweise Medikamenten und Hilfsmitteln enthält.
- Planen Sie, wie Sie sich zu Schutzräumen und anderen geschützten Orten begeben.
- Nutzen Sie Teletal, Texttelefonie oder Bildtelefonie, um wichtige Informationen per Telefon zu erhalten.
- Wenn Sie hörgeschädigt sind, nutzen Sie die App von krisinformation.se und aktivieren Sie Benachrichtigungen, um wichtige Meldungen (VMA) zu erhalten.
- Wenn Sie sehbehindert sind, nutzen Sie Vorlese-Tools oder Bildschirmleseprogramme, um Informationen von Behörden zu erhalten.
- Sie dürfen Blindenführhunde und Assistenzhunde in den Schutzraum mitnehmen.

Weitere Informationen finden Sie unter mcf.se und krisinformation.se.

Wenn Sie Haustiere besitzen

Sie sind dafür verantwortlich, dass es Ihrem Haustier auch in Krisen- und Kriegszeiten gut geht. Stellen Sie sicher, dass Sie für Ihr Tier Vorräte für mindestens eine Woche vorrätig haben.

Im Falle eines Luftangriffs können Sie Ihre Haustiere an geschützte Orte wie Keller, Garagen und U-Bahn-Stationen mitnehmen. Falls Sie Ihr Haustier zu Hause lassen müssen, können Sie zusätzliches Wasser und auch Futter bereitstellen, sofern Ihr Haustier mit freiem Zugang zu Futter zurechtkommt.

Es empfiehlt sich, Folgendes zu Hause haben:

- ☐ Futter und Wasser in Kanistern.
- ☐ Medikamente, die das Tier benötigt.
- ☐ Eine Transportbox oder eine andere Möglichkeit, das Tier zu transportieren.
- ☐ Telefonnummer des Tierarztes, Tierversicherung und Identifikationsnummer auf einem Zettel.

! Wenn Sie Pferde oder Nutztiere halten, finden Sie Informationen zur Notfallvorsorge auf jordbruksverket.se.

Wenn Sie sich Sorgen machen

Wir leben in einer Zeit, in der Bedrohungen bestehen, die Besorgnis und Unsicherheit hervorrufen können. Hier finden Sie einige Ratschläge, wie Sie mit Ihrer Besorgnis umgehen können:

- Sprechen Sie mit Angehörigen, Freunden, Nachbarn oder einem Verein über Ihre Besorgnis. Dadurch fühlen Sie sich möglicherweise weniger allein.
- Engagieren Sie sich, indem Sie beispielsweise anderen dabei helfen, ihre Krisenvorsorge zu stärken. Dies kann Ihnen ein Gefühl von Sinnhaftigkeit vermitteln.
- Achten Sie auf Ihre Gesundheit. Gute Ernährung, ausreichend Schlaf und Bewegung reduzieren Stress und sorgen dafür, dass Sie sich besser fühlen.
- Schränken Sie den Konsum negativer Nachrichten über die weltweite Lage ein. Finden Sie ein Maß, das genau das Richtige für Sie ist. Nehmen Sie sich Zeit für Dinge, die Ihnen gut tun.
- Wenden Sie sich an einen Arzt, wenn es Ihnen sehr schlecht geht.

Mit Kindern über Krisen und Krieg sprechen

Kinder unterschiedlichen Alters drücken ihre Sorgen auf unterschiedliche Weise aus. Seien Sie für Ihr Kind da und schenken Sie ihm Ihre Aufmerksamkeit.

- Erklären Sie dem Kind, was gerade geschieht.
- Hören Sie zu und bieten Sie Raum für Gespräche.
- Erzählen Sie nur das, von dem Sie wissen, dass es wahr ist, und vermeiden Sie zu viele Details.
- Wenn Sie nicht auf alle Fragen eine Antwort haben, ist es gut, dies zu sagen.
- Unternehmen Sie mit dem Kind Dinge, die von der Besorgnis ablenken.

Wichtige Telefonnummern

112
Notfall – Krankenwagen, Rettungsdienst und Polizei.

114 14
Wenn Sie die Polizei kontaktieren möchten und es nicht eilig ist.

113 13
Informationen über schwere Unfälle und Krisen einholen oder weitergeben.

1177
Ratschläge für den Fall, dass Sie krank sind oder sich verletzt haben.

Weitere Informationen

MCF.se
Informationen zur Krisen- und Kriegsvorsorge, Filme, Übungen und Schulungen von Myndigheten för civilt försvar (Schwedische Behörde für Zivilschutz und Resilienz).

Forsvarsmakten.se
Über die militärische Verteidigung Schwedens und der Verbündeten.

Krisinformation.se
Zusammenstellung von Informationen zu Krisen und Krieg von schwedischen Behörden.

Lilla.krisinformation.se
Für Kinder und Jugendliche zum Thema Krise und Krieg.

Wichtige Mitteilung an die Öffentlichkeit (VMA)

7 Sekunden lang ein Signal und 14 Sekunden Pause.
Endet nach 2 Minuten.

Gehen Sie ins Haus. Schließen Sie Fenster, Türen und Lüftungsöffnungen. Hören Sie Sveriges Radio P4.

Bereitschaftsalarm

30 Sekunden lang Signal und 15 Sekunden Pause.
Endet nach 5 Minuten.

Hören Sie Sveriges Radio P4. Wenn Sie wehrpflichtig oder zivildienstpflichtig sind, begeben Sie sich unverzüglich zu dem Ort, der Ihnen mitgeteilt wurde.

Flugalarm

Kurze Signale über 1 Minute.

Begeben Sie sich unverzüglich in einen Schutzraum oder an einen anderen geschützten Ort. Wählen Sie den Ort, der am nächsten liegt.

Gefahr vorbei

Ein langes, ununterbrochenes Signal von 30 Sekunden.