



I FOKUS: KRISBEREDSKAP

## Österåker vill gå först när det gäller krisberedskap och civilt försvar

För drygt ett år sedan förändrades det säkerhetspolitiska läget i Europa totalt. Kriget i Ukraina är en påminnelse om hur viktigt en stark försvarsförmåga är. Sveriges civila försvar behöver utvecklas i takt med det militära försvaret för att totalförsvaret ska bli starkt. När det civila försvaret nu ska utvecklas vill Österåkers kommun vara ledande.

– Det är viktigare än någonsin att både kommunen och Österåkersborna är förberedda om krisen eller kriget kommer. Alla som bor här ska känna sig säkra och trygga, säger Michaela Fletcher (M), Kommunstyrelsens ordförande.

### KOMMUNENS BEREDSKAP

I Österåker pågår redan ett arbete med att förbereda kommunen inför kris och krig. Några exempel är utbildningar och övningar, planering av nödvatten, översyn av skyddsrum samt ansökan om utbyggnad av varningssystemet Hesa Fredrik. Nästa steg i det förberedande arbetet är kommunikationen till Österåkersborna.

På vår webbplats [osteraker.se/beredskap](http://osteraker.se/beredskap) kan du lära dig mer om exempelvis totalförsvaret, skyddsrum, hur du kan förbereda dig, vara källkritisk, skydda dig mot desinformation och hantera din egen och andras oro. Informationen på vår webbplats kommer att kompletteras med nyheter i våra övriga kommunikationskanaler som till exempel Facebook och här i Ditt Österåker.

Vi planerar även att arrangera en Totalförsvarsdag under 2024, ett evenemang där barn, unga och vuxna kan lära sig mer om totalförsvaret. Här kommer du bland annat få möta representanter från kommunen, frivilligorganisationer, näringslivet och Försvarsmakten.

I arbetet med civil beredskap samverkar Österåker med andra kommuner och myndigheter såsom Myndigheten för samhällsskydd och beredskap (MSB), Länsstyrelsen Stockholm, räddningstjänsten, Försvarsmakten, Plikt- och prövningsverket och Sveriges kommuner och regioner (SKR).

### DIN EGEN BEREDSKAP

Du som privatperson har ett ansvar att förbereda dig inför samhällskris. Vid en kris kommer hjälpen från samhället att först gå till dem som bäst behöver den. De flesta behöver därmed vara beredda på att kunna klara sig själva en tid. Med rätt förberedelser kan du klara en besvärlig situation bättre, oavsett vad som orsakat den. Ju mer förberedd du är desto större möjlighet har du också att hjälpa andra som inte har samma förutsättningar.

Viktigast är att ha vatten, mat och värme och att kunna ta del av information från myndigheter och medier. Du behöver också kunna komma i kontakt med anhöriga.

MSB har mycket information för dig som vill ha stöd och tips på hur du kan förbereda dig för olika scenarier. Alla hushåll i Sverige fick MSB:s broschyr Om krisen eller kriget kommer hemskickad 2018. Den går fortfarande att beställa, ladda ner eller lyssna på via [msb.se](http://msb.se). Informationen finns på flera språk, teckenspråk och med punktskrift.

### BEREDSKAP FÖR FÖRETAG

Företag är en viktig del av Sveriges beredskap. Ett starkt och stabilt näringsliv utgör den bästa förutsättningen för staten att säkerställa Sveriges försörjningsberedskap, det vill säga förmågan att vid höjd beredskap och krig förse befolkningen med de varor och tjänster som behövs för dess överlevnad. På [msb.se](http://msb.se) finns information och stöd till dig som vill veta mer om hur ditt företag kan bli mindre sårbart.

Mer information om totalförsvaret, skyddsrum, källkritik, desinformation samt vad kommunen gör och vad du själv kan göra hittar du på [osteraker.se/beredskap](http://osteraker.se/beredskap).

### VAR KÄLLKRITISK

I oroliga tider som vid kriser och allvarliga händelser är det extra viktigt att vara källkritisk och inte dela falsk information. Vid en kris håller du dig informerad om läget via myndigheter och etablerade medier. Det cirkulerar mycket desinformation på bland annat sociala medier. Tänk också på vad du publicerar och hur det kan användas. På [informationsverige.se](http://informationsverige.se) finns information om källkritik på flera språk.



Michaela Fletcher

### CIVIL BEREDSKAP HAR HÖGSTA PRIORITET

Kriget i Ukraina fortgår och säkerhetsläget i Europa är påverkat. Det är därför av största vikt att samhället står väl förberett för kris och krig.

I den bästa av världar är behovet av skyddsrum, reservproviant och andra förnödenheter begränsat. Dessvärre har Rysslands aggression inneburit att den fredstida grundtryggheten är utsatt för påfrestningar och vi behöver ha en kraftigt ökad beredskap för om det värsta skulle inträffa.

Redan innan kriget bröt ut för drygt ett år sedan gav den styrande majoriteten i uppdrag till tjänstemannaorganisationen att förstärka den civila beredskapen, vilket följdes upp med ytterligare uppdrag i budgeten för 2023. Det handlar om att förstärka beredskapssamordningen, att inventera reservvattentäkter, skyddsrum, varningssystemet Hesa Fredrik med mera.

Även kommunens organisation ses över där varje medarbetare får en tydlig roll i händelse av kris eller ett förändrat säkerhetsläge. Vi kommer dessutom genomföra utbildningar och övningar.

Österåkers kommun vill vara ledande vad gäller civil beredskap. Frågan har högsta prioritet.

På [osteraker.se/beredskap](http://osteraker.se/beredskap) kan du läsa mer om kommunens beredskap och hur vi samverkar med andra aktörer, men också vad du kan göra själv för att göra dig och din familj mindre sårbar för eventuella större samhällsstörningar.

MICHAELA FLETCHER (M),  
KOMMUNSTYRELSENS ORDFÖRANDE

### KOMMUNEN UTVECKLAR HESA FREDRIK I ÖSTERÅKER

Varningsystemet VMA (Viktigt meddelande till allmänheten), även kallat Hesa Fredrik, är ett larm som ljuder utomhus vid olika kriser för att uppmärksamma allmänheten på påtaglig fara. Larmet testas fyra gånger per år, klockan 15 den första helgfria måndagen i mars, juni, september och december.

– Idag finns det tre varningslarm för VMA i Österåkers kommun. Vi har ansökt till MSB om att utöka antalet till totalt 28 ljudsändare, utspridda i kommunen, säger Ulf Palmgren, säkerhetschef i kommunen.

För mer information se [osteraker.se/beredskap](http://osteraker.se/beredskap).

### UTBILDNINGAR I KRIS- OCH KRIGSBEREDSKAP

Försvarsmakten och MSB har tagit fram utbildningar om hur du rustar dig inför en kris eller ett krig.

Från Försvarsmakten kommer den digitala utbildningen Tillsammans är vi totalförsvaret. Utbildningen består av fem delar där varje del behandlar ett tema inom totalförsvarens kunskap och låter dig möta frågeställningar och information på ett tillgängligt och målgruppsanpassat sätt. Utbildningen ger dig en tydlig bild av totalförsvarets uppgifter och syfte – och visar hur var och en kan bidra och delta.

MSB har tagit fram en filmserie och en scenarioövning som kan användas överallt där man vill lära känna varandra bättre för att kunna hantera kriser ihop i framtiden. Det kan exempelvis handla om skolor, föreningar eller på arbetsplatser.

Läs mer om utbildningarna på [osteraker.se/beredskap](http://osteraker.se/beredskap).

### TIPS! LYSSNA PÅ SKÄRPT LÄGE

Länsstyrelsen gör en podd om civilt försvar. Den heter Skärpt läge och tar upp frågor om hur du kan engagera dig. Podden gör nedslag i olika delar av samhället för att visa på olika exempel inom det civila försvaret.

Skärpt läge ger även utrymme för diskussioner om hur försvaret i Sverige byggs upp på bästa sätt. Podden jämför bland annat hur det civila försvaret ser ut idag och hur det såg ut under kalla kriget som pågick 1945–1990.

Sist men inte minst ger Skärpt läge dig tips på hur du kan stärka din egen hemberedskap. Podden hittar du på [lansstyrelsen.se](http://lansstyrelsen.se).



STORÄNGSTORGET. FOTO: PATRIK BOSENIUS.

### ÖSTERÅKER STÅR UPP FÖR UKRAINA

Fredagen den 24 februari var det ett år sedan Rysslands storskaliga invasion av Ukraina. Med anledning av årsdagen arrangerade Österåkers kommun en manifestation på Storängstorget i Åkersberga. Den inleddes med en tyst minut följt av tal, musikframträdanden och ljusständning.

En filmad hälsning från Kommunstyrelsens ordförande Michaela Fletcher (M) har även skickats till Ukrainias ambassadör i Sverige.

Enligt uppmaning från Sveriges kommuner och regioner hissade vi även Ukrainas flagga under hela årsdagen vid Alceahuset och på Storängstorget.

Solen i rondellen på väg 276 lyser fortsatt gul och blå även efter årsdagen.



## Elevhälsan i Österåker - från akuta insatser till förebyggande arbete

I Österåkers kommun arbetar vi för en likvärdig skola. För elevhälsan har det varit en spännande resa som gått från akuta stödinsatser för specifika elever, till ett hälsofrämjande och förebyggande arbete i ett tidigt skede för alla elever.

I Österåkers kommun finns ett elevhälsoteam på varje kommunal grundskola. Teamet arbetar för att alla elever ska må bra från förskolan hela vägen upp till gymnasiet.

– I april 2018 fick jag i uppdrag att ta fram en central elevhälsa för att samordna skolornas enskilda elevhälsoarbete. Tidigt införde vi ett forum då de olika professionerna inom elevhälsan till exempel skolkuratorerna, kunde träffas regelbundet för att byta erfarenheter med varandra. Då började det hända spännande saker, berättar Henrik Kempe, elevhälsoschef i Österåkers kommun.

### SAMARBETE MELLAN ELEVHÄLSOTEAMEN

Genom att samarbeta har elevhälsoteamen på de kommunala skolorna utvecklats mycket de senaste åren, vilket har bidragit till en förflyttning för hela verksamheten. Tidigare låg fokus på enstaka elever och insatser i akuta skeden där snabbt stöd behövdes. Nu har elevhälsoteamen möjlighet att höja blicken

och fundera kring vilket hälsofrämjande och förebyggande arbete som kan införas för att undvika de akuta situationerna.

### FÖREBYGGANDE INSATSER TIDIGT

Samarbetet mellan skolorna ger alla elevhälsoteamen bästa möjliga förutsättning för att hjälpa eleverna i ett tidigt skede. Det kan till exempel handla om att förebygga frånvaro, främja en hälsosam livsstil med goda matvanor eller att stärka elevers psykiska hälsa genom att jobba med respekt och självrespekt.

### EN LIKVÄRDIG ELEVHÄLSA

Sedan iden centrala elevhälsan infördes har även fler professioner tillkommit i teamen.

– Tack vare ett systematiskt arbete över tid har vi uppnått en likvärdighet för elevhälsan ute på skolorna, både vad det gäller tillgång till exempelvis skolsköterska, skolkurator och skolpsykolog men också kring rutiner och arbetssätt, säger Henrik Kempe.



Henrik Kempe

### ELEVHÄLSANS TEAM PÅ VARJE KOMMUNAL SKOLA

Skolläkare

Skolsköterska

Skolkurator

Skolpsykolog

Speciallärare / specialpedagog

Studie- och yrkesvägledare

Rektor / biträdande rektor

### ELEVHÄLSAN I ÖSTERÅKER ARBETAR FÖR ATT

- främja elevernas lärande, utveckling och hälsa
- förebygga ohälsa och inlärningssvårigheter
- främja en hälsosam livsstil, goda matvanor och rörelse
- bidra till att varje elev ges förutsättningar att utvecklas så långt som möjligt enligt utbildningens mål
- bidra med åtgärder och anpassningar för varje elev som är i behov av särskilt stöd.

### ATT MÖTA OLIKHETER I FÖRSKOLA OCH SKOLA

Skollagen slår fast att alla elever har rätt till en likvärdig utbildning. Genom att göra lärmiljön tillgänglig, skapa förutsättningar för delaktighet och ha ett inkluderande arbetssätt där olikheter tillåts vara en tillgång, skapar förutsättningar för likvärdig utbildning. Pedagogcentrum erbjuder stöd och rådgivning till rektorer samt elevhälsopersonal i detta arbete enligt modellen Att möta olikheter.

Pedagogcentrum har i samarbete med centrala elevhälsan och Specialpedagogiska skolmyndigheten, fortbildat elevhälsoteamen på alla kommunala skolor i Österåker för att höja kompetensen ytterligare.

– Nu har elevhälsan fått medel från Specialpedagogiska skolmyndigheten för att fortsätta att utveckla elevhälsoarbetet på skolorna. Det arbetet sker i utvecklingsdialog med skolornas elevhälsoteam, säger Henrik Kempe.

### STÖD FÖR DIG SOM FÖRÄLDER

Många föräldrar kan känna igen sig i att relationen med barnen sätts på prov i olika vardagssituationer. I perioder då det känns utmanande kan det vara bra att få stöd i föräldraskapet.

Österåkers kommun erbjuder kurserna ABC (Alla barn i centrum) och KOMET (Kommunikationsmetod) för att ge stöd till dig som förälder i ditt föräldraskap. Kurserna hjälper dig att handskas bättre med olika vardagssituationer, vilket stärker relationen med barnet.

ABC-kursen fokuserar på att främja barnens utveckling och finns i tre versioner som är anpassade efter åldern på ditt barn, från 0 och upp till 18 års ålder. KOMET riktar sig till dig med barn i ålder 3–11 år och som ofta har konflikter med barnet. Läs mer om våra föräldrastödsprogram på vår webbplats [osteraker.se/foraldrastodsprogram](http://osteraker.se/foraldrastodsprogram).

Det är viktigt för mig att det går bra för dig

Ömsesidig tillit mellan elever och skolpersonal är en viktig grundsten i elevhälsans arbete. Målet är att alla elever ska känna att det är självklart att stöd och hjälp finns att vid behov.

### SAMTAL PÅGÅR OM PSYKISK HÄLSA MED ÖSTERÅKERS ELEVER

Nu har vi kommit igång med det hälsofrämjande programmet Youth Aware of Mental Health (YAM) ute i skolorna. Syftet är att förbättra den psykiska hälsan bland unga.

YAM ger elever i årskurs 8 möjlighet att träna på att prata och uttrycka känslor kopplade till sitt mående.

– Tillsammans med eleverna genomför vi dilemmaövningar och rollspel som möjliggör samtal om svåra och tunga känslor och situationer på ett lekfullt sätt. Vi pratar om vikten av att ha någon vuxen att vända sig till vid behov. Dessutom går vi igenom vilka eleverna kan vända sig till om de själva eller en kompis mår dåligt, berättar Daniela Balladares, trygghets-samordnare i Österåkers kommun.

Tillsammans med Mats Övergaard ansvarar Daniela Balladares för att implementera YAM i kommunen, utbilda instruktörer, planera och se till att alla skolor får ta del av YAM. Målet är att alla elever i kommunens årskurs 8 ska få YAM till sin skola, oavsett det är en kommunal skola eller friskola.

– I dagsläget är vi totalt sju YAM-instruktörer. Vi har genomfört samtal med elever i fyra skolor och fler skolbesök är inplanerade under våren, säger Mats Övergaard.

Yam startade i oktober 2022 och leds av den centrala elevhälsan och kommunens trygghets-samordnare i samverkan med Karolinska institutet.

»Trygghet under uppväxten är en grogrund för psykiskt välbefinnande. Om denna insats och utbildning ger verktyg, trygghet och hjälper en enda elev att må bra är det i sig en stor vinst.«

HENRIK KEMPE,  
ELEVHÄLSOSCHEF I ÖSTERÅKERS KOMMUN.



Poddtips! Lyssna till när Henrik Kempe berättar om Österåkers elevhälsa i podden Lika värde. Du hittar poddavsnittet på [spsm.se](http://spsm.se), Spotify eller genom att scanna qr-koden.

AKTUELLT



ÅKERSBRO. FOTO: HENRY VÖHLER.



FOTO: LEE JØRGENSEN, SOLBRÄNNAN

VECKANS VYKORT

Visste du att Österåkers kommun finns i sociala medier? Vår vackra kommun är verkligen värd att visas upp! Under vinjetten Veckans vykort i våra sociala medier delar vi ögonblick från Österåker som våra följare skickar in till oss. Tack alla som skickar in bilder! Fortsätt med det och tipsa gärna andra Österåkersbor eller besökare att göra detsamma! Mejla oss på redaktionen@osteraker.se.

UPPTÄCK ÖSTERÅKER

I Österåker finns många vackra och historiska platser att upptäcka. Nedan ser du några exempel - den medeltida borgruinen Biskopstuna, Siaröfortet, konstverket Ormkvinnan, Järnvägsparken, Säljägarna, Wira bruk och Åkers kanal.

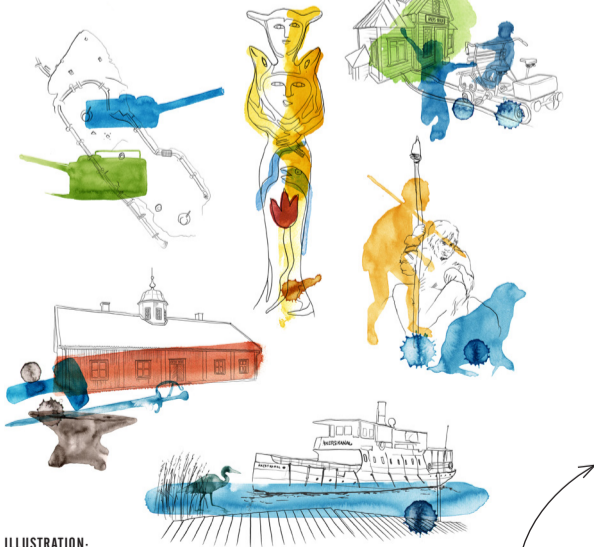


ILLUSTRATION: LINNEA BLIXT.

Med begreppet underverk menas något som människan varit med och skapat och att det finns att beskåda idag. Ta chansen och nominera en byggnad, infrastruktur, anläggning eller ett kulturlandskap som du tycker häfnör lite extra.

NYFIKEN PÅ – ETT NYTT SÄTT ATT UTVECKLA NÄRINGSLIVET I ÖSTERÅKER

I Österåker finns idag drygt 6 000 företag. För att skapa möjlighet för företagare att lära känna varandra bättre, inspireras av varandra och hitta nya affärsmöjligheter startar vi upp Nyfiken på. Varje möte anordnas av en värd som berättar om sin verksamhet för andra företagare.

– Nyfiken på är ett bra sätt att lära känna andra företagare i kommunen och knyta nya kontakter, säger Kristina Eineborg, utvecklings- och näringslivsdirektör i Österåkers kommun.

I mars var det premiär. Först ut som mötesvärd var Åkersbro & Co.

– Nyfiken på är ett trevligt initiativ från Österåkers kommun. Vi berättade om historien här och våra framtida planer, säger Cecilia Ljunggren.

Vill du också vara värd för ett frukostmöte för intresserade Österåkersföretagare? Mer information och anmälningsformulär hittar du på [osteraker.se/nyfikenpa](http://osteraker.se/nyfikenpa).

3,8%

I Österåker har de flesta arbete. Andelen arbetslösa är 3,8 procent visar Arbetsförmedlingens statistik för februari. Det är lägre än för ett år sedan. Snittet i riket ligger på 6,5 procent och i Stockholms län på 6,1 procent så Österåker står sig väl i jämförelse både med Stockholms län och riket i övrigt.

NOMINERA ÖSTERÅKERS SJU UNDERVERK

I Österåker finns en lång rad unika byggnadsverk och miljöer som idag är mer eller mindre kända för både Österåkersbor och besökare. I januari beslutade kommunstyrelsen att införa Österåkers sju underverk. Syftet är att skapa stolthet, nyfikenhet och uppmärksamhet för sevärheter och platser i kommunen.

– Att lista Österåkers sju underverk bidrar till att lyfta varumärket Österåker, vilket i sin tur kan innebära nya affärsmöjligheter för företag verksamma inom besöksnäringen, säger Michaela Fletcher (M), Kommunstyrelsens ordförande.

Nu har du möjlighet att nominera Österåkers sju underverk. Det gör du genom att fylla i ett formulär senast 30 april på [osteraker.se/sjuunderverk](http://osteraker.se/sjuunderverk).

Nomineringarna kommer att granskas av en jury och presenteras i våra kanaler senare i år.



NYA ÅTERVINNINGSCENTRALEN PÅ INGARSÖ INVIGD

Nu är Ingmarsös nya återvinningssentral invigd av bland andra dåvarande landshövdingen Sven-Erik Österberg och Kommunstyrelsens ordförande Michaela Fletcher (M), Kommunstyrelsens ordförande.

Under dagen besökte landshövdingen flera företag på Ingmarsö.

– Det var en sann glädje att kunna visa upp delar av den fantastiska utveckling som just nu pågår i Österåkers skärgård för landshövdingen, säger Michaela Fletcher.



TIPSA POLISEN!

Polisen i region Stockholm behöver hjälp att vända våldsutvecklingen i länet och uppmanar nu alla som ser något avvikande att tipsa dem.

Du kan tipsa polisen via telefon 114 14 eller deras webbplats [polisen.se](http://polisen.se). Om du ringer kommer du till ett talsvar. För att komma fram så fort som möjligt säger du "tips".

KLIMATDAGEN 2023

Välkommen till en dag med temat Värna den biologiska mångfalden och minska klimatpåverkan.

Det blir en inspirerande och lärorik dag med föredrag, presentationer, klimatquiz med priser och tillverkning av fröbomber. och en scenshow med Staffan Lindberg som är en känd koldioxidbantare.

På [osteraker.se/klimatdagen2023](http://osteraker.se/klimatdagen2023) kan du ta del av programbladet och se utställarna för Klimatdagen 2023.

Tips!

Visste du att vi finns i sociala medier? Du hittar oss på Facebook, Instagram och LinkedIn. Du når oss på 08-540 810 00 eller [redaktionen@osteraker.se](mailto:redaktionen@osteraker.se).

EVENEMANG



FOTO: LISALOVE BÄCKMÄN.

1 APRIL

VI FIRAR SARA LIDMAN 100 ÅR!

I år är det 100 år sedan Sara Lidman, en av Sveriges viktigaste författare under 1900-talet, föddes. Vi bjuder in Birgitta Holm, som är författare och docent i litteraturhistoria för att berätta om Sara Lidmans liv och verk. Vi hör också Sara Lidman läsa ur inspelningen av romanen Lifsens Rot och pratar om hennes debutroman Tjardalen. Efter samtalet hålls en bokcirkel.

Sara Lidmans banbrytande poetiska och dialektala språk vävs ofta samman med ett bibliskt formspråk. Hon slog igenom med Tjardalen 1953 som slog försäljningsrekord. Den har kallats "en generationsroman, för den dåtida landsbygdens och i synnerhet den norrländska glesbygdens ungdomar".

Sammanlagt utkom Sara Lidman med ett tjugotal romaner. Många av dem utspelas i hennes hemtrakter i Västerbotten under tidigt 1900-tal.

Plats: Österåkers bibliotek, Åkersberga.

Tid: Lördag 1 april klockan 13.00–14.50.

Biljetter: Fri entré, ingen förbokning.

28 APRIL

LIFSENS ROT

Teaterföreställningen Lifsens rot baseras på Lidmans roman som handlar om hennes mor Rönnög i en nybyggegrakt i Västerbotten. Rönnogs öde och kamp mellan gott och ont, frihet och makt, kärlek, hat och rädsla är en gripande historia, och i detta värdiga framförande får den ytterligare lyskraft att nå ut. Av och med: Ellenor Lindgren. Dragspel: Nina Nordvall Vahlberg.

Plats: Berga teater. Arrangör:

Österåkers kommun. Tid: Fredag 28 april klockan 19. Biljetter: Pris 180 kronor ordinarie, 100 kronor ungdom upp till 26 år. Biljetterna säljs på [nortice.se](http://nortice.se).

28 APRIL

SKRIVARTÄVLING FÖR UNGDOMAR MELLAN 13–19 ÅR

Är du ung med författardrömmar? Var med i vår skrivartävling! Till och med den 28 april kan du skicka in en novell, dikt eller ett första kapitel till en bok på ett tema som du själv väljer. Märk dokumentet med ditt namn och kontaktuppgifter och mejla till [richard.andersson@osteraker.se](mailto:richard.andersson@osteraker.se). Vinnare utses i två åldersgrupper, 13–15 år och 16–19 år och presenteras den 26 maj på Österåkers bibliotek.

19 APRIL

POESI-WORKSHOP FÖR BARN OCH UNGA MED FÖRFATTAREN PÄR SAHLIN

Författaren Pär Sahlin håller poesi-workshop för barn och unga som vill inspireras till skrivande. Plats: Österåkers bibliotek. Tid: onsdag 19 april, klockan 16–19.

Fler tips om vad som är på gång hittar du på [osteraker.se/evenemang](http://osteraker.se/evenemang).