

FRO/

Nytt

TIDSKRIFT FÖR SVERIGES RADIOORGANISATIONEN 2024



**Häng med till FRO:s
bombsäkra bunker**

Sidorna 10–11



'Jag kör på så länge det är kul'

Möt FRO:s
nya general-
sekreterare
**Johanna
Sjöberg**

Sidorna 28–29



**De ska leda *nya*
cyberförbundet**

Sidorna 18–19

**Experternas *9* bästa
tips för säkrare surf**

Sidorna 22–23

Huvudgatan blev en flod. Den 15 september dränktes den polska staden Glucholazy av Boris, ovädret som slog till mot stora delar av Mellan-europa. Till följd av regnet, som vräkte ner i flera dagar, rapporterades minst 16 personer döda.

Foto: Sergei Gapon / AFP

Extremväder blir allt vanligare. Stora delar av Europa drabbades under tidig höst 2024 av stormen Boris, i vars spår översvämningar lade hela städer under vatten.

”Vi måste vara redo. Det är inte frågan om vi drabbas, utan när med tanke på klimatet.” Det konstaterade Jeanette Rudolfsson, från FRO Elfsborg, på beredskapsövningen i september. Hon redogjorde där också för den övning hennes FRO-förbund deltog i tillsammans med sex andra frivilliga försvarsorganisationer när länsstyrelsen i Västra Götaland arrangerade ett katastrof-scenariö. **Läs mer på sidorna 4–5.**

Ett starkt samarbete med lokala myndigheter kännetecknar även FRO Södermanland i Katrineholm.

”Jag ser ett uppvaknande”, säger beredskapssamordnare Joakim Truedsson som intervjuas på **sidorna 6-7.**

’Vi måste vara redo’

’Frågan är inte om vi drabbas – utan när’



'Fler behöver få utbildning'

Hon hade hela FRO-Sveriges ögon på sig när hon ställde saken på sin spets.

– Vi behöver utbilda fler.

Klimatförändringarna är på väg att bli ett allt större hot mot vårt samhälle, menade Jeanette Rudolfsson när hon talade på FRO:s digitala beredskapsövning i september.

– Det vi sett hända under översvämningarna i Europa kan lika gärna inträffa här i Sverige. Vi är ju grannar med Polen som utsattes för en ren katastrof. Frågan är inte om utan när vi också drabbas. Inte

Hon varnar efter katastrofövningen: Vi kan tvingas hålla ut i flera veckor

bara städer dränks, det handlar om hela regioner som läggs under vatten, säger hon.

Jeanette Rudolfsson är information- och cybersäkerhets-specialist.

Hon utgick från den övning som FRO Elfsborg deltog i tillsammans med sex andra frivilligorganisationer (FFO:er) inbjudna av länsstyrelsen för Västra Götaland i slutet av augusti. Flera svag-



Jeanette Rudolfsson, FRO Elfsborg.
Foto: Stefan Bednarek

heter visade hur alltför snabbt en svår situation kan uppstå.

Extremt oväder

– Vi kan sätta upp och bemanna sambandsplatser med radiooperatörer, sambandsoperatörer och sambandsledare. Då måste man börja tänka på uthållighet. Vi kanske kan gå i treskift några dagar, men en sådan här katastrof kan kräva be-

maning i veckor. Hur orkar vi med det? Vi måste utbilda fler snabbt och vara förberedda. Det är basic, säger hon.

Under sambandsövningen var katastrofen lagd till Västsverige: "Ett extremt regn-oväder har orsakat stora samhällsstörningar i hela länet med bland annat översvämmade vattendrag, rasrisker ut med Göta älv och bortspolade vägbanor."

Alla aktörer fick sitta i samma rum under övningen med endast mobil och bärbar dator som utrustning. Jeanette Ru-

dolfsson var sambandsledare i FRO:s grupp.

– Vi satte upp en kommunikationslösning och frågade de andra FFO:erna om deras kommunikationsbehov, berättar hon.

Alla FFO:er var relativt snabba med att lösa sina egna uppgifter, men Jeanette beskriver att det var svårare med samverkan.

Saknade information

Det uppstod tidigt frågetecken kring vad som förväntades av respektive organisation från FFO-stabens sida.

– Alla gör det de är bra på, men jag saknade lägesinformation och att man sitter

runt ett samverkansbord med löpande avstämningar.

Jeanette Rudolfsson menar att en presentation av varje FFO och vad de kan bidra med hade kunnat underlätta övningen. Hon upplevde att startsträckan blev onödigt lång och att det var otydigheter kring roller.

– Vi i FRO har längre startsträcka än de övriga när vi ska få upp vår teknik. Det kan vara lämpligt att övningsledaren, länsstyrelsen i det här fallet, har med det i framtida övningar, säger Jeanette.

"FRO har längre startsträcka"

Trots svårigheterna med samverkan beskriver Jeanette Rudolfsson hur FRO löste sina uppgifter och upprättade en flexibel radiokommunikationslösning.

Efter övningen medgav deltagarna att de fick syn på både brister och styrkor i den egna beredskapen. En åtgärd blev att inventera vilka resurser, materiella och personella, som behövs för olika uppdrag.

– Vi behöver köra fler skrivbordsövningar där vi kan sätta rutiner och ha koll på personalförsörjning och logistik, säger Jeanette Rudolfsson.

I september bjöd FRO:s kansli in alla förbund till en digital beredskapsövning där Jeanette Rudolfsson berättade om FRO Elfsborgs upplevelser från sambandsövningen.

Efterlyser direktiv

– Efter min presentation kom det fram att bland annat Stockholm och Mälardalen hade liknande erfarenheter när det gäller uthållighet och samverkan med andra FFO:er.

Hon framhåller att frågorna om resurser och övning är viktiga att diskutera på en högre nivå och att det behöver komma direktiv uppifrån.

**Emma Markovic
Anders Medin**

Rustar upp för en kris

”Sverige har dragit lärdom av Ukraina”

Vid kris, höjd beredskap och i värsta fall krig är det av största vikt att vardagslivet fortsätter.

Då har kommunen en viktig roll i att tillgodose medborgarnas behov av trygghet.

Hur rustad är din kommun inför kris?

Joakim Truedsson är beredskapssamordnare i Katrineholms kommun och projektledare för de beredskapsfunktioner där FRO bidrar med resurser. Hans erfarenhet är att vissa kommuner har kommit väldigt långt i arbetet med att tillhandahålla en fungerande beredskapsorganisation.

–Jag ser ett uppvaknade hos kommunerna. De flesta har nog skrivit färdigt sina krigsorganisationsplaner, men många inser att de inte har tillräckligt med resurser, säger Joakim Truedsson.

Han förklarar att behovet av säkra, elektroniska kommunikationer blir extra stort under svåra samhällsstörningar. Om elen försvinner så är snart mobilnätet borta och då återstår radiokommunikation. Här är FRO en viktig resurs att ta hjälp av. Som exempel utbildar FRO radiooperatörer som kan bemanna kommunens trygghetspunkter.

När medborgarna snabbt

–Med Rakel eller annat radiosystem kan radiooperatörerna upprätthålla kontakten mellan kommunledningen och



Namn: Joakim Truedsson.

Gör: Beredskapssamordnare och projektledare i Katrineholms kommun.

trygghetspunkten. Då möjliggör man snabb information till och från medborgarna och kommunen kan styra olika insatser beroende på situationen, säger Joakim Truedsson.

Dygnet runt på högsta nivån

En trygghetspunkt är en typ av samlingsplats där medborgare ska få stöd i kristider. Det finns tre olika nivåer som avser vilken typ av resurs som tillhandahålls:

Nivå 1 är användbar under en kortare tid, till exempel några timmar under dagtid.

Nivå 2 ska kunna användas stora delar av dygnet men utan övernattning.

Nivå 3 kan ta emot människor dygnet runt.

–Medborgare ska kunna ladda mo-

biler, hämta vatten och även ha tillgång till sanitet och värme. Trygghetspunkten ska tillgodose våra grundfunktioner och ge information om vad som gäller, säger Joakim Truedsson.

Han berättar att Sverige dragit en hel del lärdomar från kriget i Ukraina när det kommer till trygghetspunkter. De har något som liknar våra trygghetspunkter – 12 500 stycken – vilket motsvarar ungefär en på 3 000 invånare.

Så kan FRO hjälpa till

–Vi har sett att korrekt samhällsinformation är mycket viktig. I Ukraina har man löst det med skanningsbara QR-koder. Men har man möjlighet att få information av en människa på trygghetspunkten är det sannolikt en ännu bättre lösning med en tvåvägskommunikation, säger Joakim Truedsson.

Hur ska kommuner som vill ta hjälp av FRO i sina beredskapsorganisationer gå tillväga?

–Börja med att titta på behovet, hur många radiooperatörer behövs för att

bemanna trygghetspunkterna? Vi kan hjälpa till att resonera, titta på hur länge bemanningen behöver finnas tillgänglig. När FRO och kommunen är överens om antal befattningar skriver man en avnämbarblankett. Det är ett underlag på hur många i en viss kategori

personal som behövs. Därefter är det upp till Myndigheten för samhällsskydd och beredskap att besluta hur resurserna ska fördelas och vilka kommuner som ska få stöd.

Emma Markovic

FRO:arna
Carmen Aulin-Roden,
Lars Toresson, Dick Lindgren
och Ulf Larsson från FRO Elfsborg
vid en samövning med Härryda
kommun. Här ska en högantenn
resas på stabsplats. På trappan
syns emballage för såväl militär
antenn som den civila
70 Mhz:aren.



Foto: Stefan Bednarek

Trygghetspunkter stöd vid störningar i samhället

Trygghetspunkter är ett koncept som är framtaget av Myndigheten för samhällsskydd och beredskap (MSB). En trygghetspunkt är en samlingsplats för medborgare vid samhällsstörning i fredstid, höjd beredskap eller krig. Under 2024–2026 pågår en särskild satsning där MSB kommer att ta fram material för att stödja kommuner i att utveckla, stärka och planera för upprättande av trygghetspunkter. Läs mer på msb.se.



Johanna Sjöberg vid sitt skrivbord på kansliet i Enköping.

Foto: Göran Lundberg

”
I vårt arbete
för att nå
ett mer
inkluderande
och
engagerande
FRO, måste
vi också se till
att öka den
svenska viljan
att hjälpa vårt
samhälle

Alla kan göra något

I takt med att samhället förändras, måste även våra organisationer anpassa sig. För Frivilliga Radioorganisationen, FRO, har detta blivit en alltmer angelägen fråga. Jag är glad att se att antalet tjejer som engagerar sig i vår organisation har ökat, men jag är övertygad om att vi kan göra mer. Vi måste spegla hela samhället, och kvinnor är en central del av detta.

Historiskt sett har FRO varit en mansdominerad organisation, men jag vill värna om att vi inte handlar utifrån en ”antingen-eller”-mentalitet. Att fler tjejer kliver in i organisationen ska inte ske på bekostnad av killarna. Tvärtom – vi behöver alla. Det handlar inte bara om att öka antalet kvinnor; det handlar om att skapa en mer balanserad och inkluderande miljö där alla känner att de har en plats.

Vi ser redan positiva effekter av vårt arbete för att engagera fler tjejer. Genom att anordna tjejhelger, där vi bjuder in

KRÖNIKA

unga, drivna tjejer att utforska cybersäkerhet och teknik, lägger vi grunden för en framtid där tjejer och kvinnor blir en självklar del av FRO och andra liknande organisationer. Jag är övertygad om att dessa initiativ kan inspirera fler att delta och bidra. Vi tror på tjejer, och de förtjänar en plats vid vårt bord.

Men det är inte bara en fråga om kön eller jämställdhet; det handlar om att stärka vårt samhälle som helhet. En av mina visioner är att öka föreningssammanhållningen inom FRO. Vi är i grunden en brobyggande organisation som syftar till att skapa kontakt och samarbete mellan medlemmar och samhällsorganisationer.

Ju fler olika perspektiv vi får in, desto starkare och mer representativa blir vi.

I vårt arbete för att nå ett mer inkluderande och engagerande FRO måste vi

också se till att öka den svenska viljan att hjälpa vårt samhälle. Vi behöver göra klart att ingen kan göra allt, men alla kan göra något. Det är i denna insikt vi finner vår styrka. När vi tillsammans delar på ansvaret för vår gemenskap, bygga broar och skapa meningsfulla engagemang, kan vi se till att FRO verkligen speglar hela befolkningen.

Låt oss fortsätta att arbeta för ett FRO som inkluderar och inspirerar alla, oavsett kön. Jag tror att vi i en sådan organisation, där både kvinnor och män deltar på lika villkor, kommer att bli starkare, och därigenom också kunna göra större skillnad för vårt samhälle.

Låt oss tillsammans bygga en framtid där fler röster hörs – en framtid där alla, oavsett bakgrund, kan känna att de hör hemma i FRO och i det svenska samhället i stort.

Johanna Sjöberg
generalsekreterare i FRO

På rätt väg med FRO



Bli medlem – du också

FÖRESTÄLL DIG en värld där ditt engagemang har en verklig inverkan, där din passion för kommunikation och samhällssäkerhet inte bara uppskattas, utan aktivt används för att skydda och stödja andra.



digheter inom radiokommunikation och beredskap, ovärderliga kunskaper i krissituationer. Dessutom får du chansen att träffa likasinnade med samma passion och drivkraft.

DETTA ÄR KÄRNAN i Frivilliga Radioorganisationen, FRO. Medlemskap i FRO öppnar dörren till en spännande värld av frivilligarbete, nätverkande och en chans att främja samhällets välfärd. Som medlem får du lära dig kritiska fär-

MEN FRO handlar om mer än bara teknik och nödsituationer – det är en gemenskap av kamratskap och ett sätt att bidra till något större än dig själv. Vi är en familj av dedikerade volontärer som alltid är redo att stödja samhället när behovet uppstår.

SÅ VARFÖR VÄNTA? Gör skillnad i dag genom att bli en del av Frivilliga Radioorganisationen. Tillsammans kan vi skapa en tryggare och mer sammanhållen värld. Ansök om medlemskap nu och upptäck hur du kan göra en verklig skillnad med FRO vid din sida. Varmt välkommen till vårt team!

Här hittar du oss

Postadress: FRO Box 72
745 22 Enköping
E-postadresser: fro@fro.se
generalsekreterare@fro.se



De bunkrarar upp i Bodén

Namn: Peter Sundén.

Gör: Förbundsordförande FRO Norrbotten.

Yrkesbakgrund:

Teknisk officer inom sambandssystem vid regementena A 8, S 3 och I 19.

Bästa FRO-minne:

Kurserna på Fårö är ett särskilt minne. Tio år som instruktör blev det.



Namn: Lennart Jansson.

Gör: Stationsansvarig och jämte Peter Sundén primus motor i FRO Norrbotten.

Yrkesbakgrund: Radio- och signaluppdrag inom såväl flygvapnet som armén.

Bästa FRO-minne: Tack vare FRO fick min pappa och jag ett gemensamt intresse att dela genom livet.



Frivillighuset
Bodén

FRO NORRBOTTEN

Bodén



Tekniken på bordet. FRO Norrbotten med säte i Bodén förvaltar en tradition av såväl teknisk framkant som fokus på militärt försvar. Lennart Jansson och Peter Sundén står stadigt i båda dessa frågor.

Bilder: Göran Lundberg



Historiens vingslag. Den suggestiva radiobunkern är en sevärdhet inom FRO Norrbottens område.

FRO i norr vakar över unik klenod

Den gamla byggnaden är full av rost, fukt och vittrad betong. Likafullt utstrålar den styrka och radiohistoria.

Radiobunkern från 1916 är ett viktigt monument för både FRO Norrbotten och svensk radio i stort.

För jo, här stod faktiskt svensk rundradios vagga: i en bombsäker byggnad strategiskt placerad i det gigantiska försvarsverk mitt i den norrbottniska tallskogen 35 kilometer från kuststaden Luleå som i dag är rikskänt som Bodens fästning. Lär mer om denna historia via QR-koden här intill.

Teknik som tradition

Med en sådan klenod inom bekvämt räckhåll är det inte konstigt att FRO Norrbotten med sina drygt 100 medlemmar räknar sig som ett av hela organisationens mest radioteknikdrivna förbund.

–Nåja. I alla fall har många av oss ett rejält intresse för själva ingenjörskonsten bakom radio, säger Lennart Jansson.

Han ansvarar för SL2ZC, den kortvågsstation som FRO Bodén har som amatörradiosignal.

Lennart är också en oldtimer i såväl förbundet som FRO i stort, medlem som han är sedan 15-årsdagen

1966 i vad som då hette FRO avdelning 631/Luleå Radioklubb, startad av Lennarts pappa Henry.

Norrbottenförbundets ordförande Peter Sundén fyller i:

–Vi har alltid vurmat för amatörradio i FRO Norrbotten och alltid satat på det. Så nog är vi är något av en plantskola för duktiga signalister och tekniker, ett bra bidrag till både försvarsmakten och den civila sidan.

Yngre i sikte

FRO-Nytt träffar Lennart och Peter i det så kallade Frivillighuset, tidigare läkarmottagning inom Bodens garnison och i dag hemvist för flera frivilligorganisationer.

FRO:s egna rum bär spår av redan nämnda teknikinträsse; här är gott om både radioutrustning och verktyg för bygge och reparation.

Annat som präglar FRO:s nordligaste förbund är svaret för att stödja bemanningen av en bandvagnsburen Molos-enhet i ständigt beredskap samt för den årliga Radiobunkerdagen som vid gott väder brukar kunna bli något av en liten folkfest med goda möjligheter till nyrekrytering.

–Ja, att nå flera och särskilt unga är förstås ett huvudspår även för oss, understryker Lennart. Men jordmånen är ganska god. Till exempel är ju hemvärnstraditionen stark här i norr.

Göran Lundberg



Läs mer:
Skanna
QR-koden

Fyra tjejer och elva killar. Platsen är Skogtubbles skjutfält utanför Enköping. Kursen för signalungdom vid Ledningsregementet går mot sitt slut och deltagarna, som är i åldrarna 15–19 år, får prova på att leva som riktiga soldater.

Avslutar i skogen

Under elva dagar, mitt i sommaren, har de bland annat fått lära sig samband, att kommunicera via radio, slå tältläger, resa en högantenn och mycket mera.

Grundläggande militär exercis i uniformer ingår också i utbildningen. "Tanken är att de ska få prova på militärlivet. Lyckas vi rekrytera någon är det inte dåligt heller", säger Mattias Edlund, utbildningsledare.

Här får de prova på soldatlivet

Kurschefen: Ungdomar en viktig grupp att nå

Är du mellan 15 och 19 år och nyfiken på FRO?

Anmäl dig då till någon av våra ungdomskurser.

Som ungdom i FRO har du många roliga aktiviteter att välja mellan. Vad sägs om introduktionskurs i etisk hacking, cyberlov eller en tjejhelg? Teknik, äventyr, gemenskap och karriär är ledorden för FRO:s ungdomsverksamhet.

Det finns två inriktningar, signalungdom och cyberungdom, men det är inget som säger att du inte kan utforska båda.

Vill inspirera ungdomar

Som signalungdom får du lära dig mer om olika typer av kommunikationssystem, till exempel hur du upprättar och talar i militära radiosystem. Är du mer intresserad av cyberspåret kan cyberungdom var något för dig. Då får du höja dina it-kunskaper.

FRO:s före generalsekreterare Fredrik Färnqvist är kurschef för delar av den cyberinriktade ungdomsverksamheten.

Han berättar att organisationen har en viktig uppgift i att inspirera ungdomar till yrken inom cybersäkerhet:

–I vårt uppdrag ingår att öka den allmänna kunskapen om cybersäkerhet hos alla. Då är ungdomar en viktig grupp att nå. Vi har kört på med cyberlov i några år och ser att det finns ett väldigt stort intresse.

Lär sig hacka lösenord

Kursen Cyberlov håller på i fyra dagar och ungdomarna sover över på plats. Under kursen får deltagarna lära sig allt från att konfigurera och säkra upp sin hemmarouter till att hacka ett lösenord. Alltid med ett etiskt perspektiv i fokus. De får även lyssna till föreläsare i branschen och på senaste kursen kom cybersoldater från Försvarsmakten på besök.

–Våra uppdragsgivare, Försvarsmakten och Myndigheten för samhällsskydd och beredskap, står för ungdomarnas boende, mat och resor. Så det är väldigt förmånligt att delta på kurserna, säger Fredrik Färnqvist.

Kan leda till anställning

Han berättar att alla ungdomar får låna en dator och genomföra ett kurspaket från Cisco, ett välkänt företag i it-branschen. När eleverna har slutfört kursen får de ett utbildningsbevis som kan vara värdefullt vid framtida jobbansökningar.

–Jag vet att några ungdomar har fått praktikplatser och jobb baserat på att de har gått den här kursen. Det är väldigt skoj, säger Fredrik Färnqvist.

Precis som FRO:s övriga verksamhet har ungdomsverksamheten utökat sina kurser den senaste tiden och förhoppningen är att man ska kunna genomföra ännu fler.

Emma Markovic



Emelie Stenfelt i civila kläder.



Genomgång. Från vänster: Emelie Stenfelt, Yong Jie Chen, Emil Larsson, Adam Norin, Tjelvar Chronholm, Vipada Jonking, Josefin Holmes, Wilma Rydberg och Alexander Kjöreng. På knä: Hampus Tengman. Bilder: Mattias Edlund



Jesper Isaksson, Josefin Andersson & Adéla Holmén pustar ut.

"Ungdomar har fått praktikplatser och jobb baserat på att de har gått den här kursen. Det är väldigt skoj"



Emelie Stenfelt, Wilma Rydberg och Josefin Holmes är redo för transport.



Josefin Holmes, Xander Ekelund, Jonathan Berg och Emelie Stenfelt släpar på en dunk i hinderbanan.



Yong Jie Chen, Wilma Rydberg, Adam Norin och Vipada Jonking kämpar på planket.



Josefin Holmes visar Jonathan Berg och Xander Ekelund hur hindret ska tas.



Emil Larsson reser en högantenn ...



... medan Yong Jie Chen och Adam Norin reser ett tält.



Fötterna tillhör Xander Ekelund.

Ravlunda – ny i gänget



Telefontråd dras genom terrängen.

Ravlunda



Deltagarna i GU plutonssignalist fick en guidad tur genom Stenshuvuds nationalpark. Foto: Helena Battersby



Peter Fransson från Karlskrona är plutonssignalist i Blekinge östra bataljon och civilt säljchef.

Foto: Helena Battersby

”Toppklass”

Peter Fransson var en av deltagarna på GU Plutonssignalist i Ravlunda i somras. Han tycker platsen var perfekt för ändamålet och ser fram emot att genomföra steg 2 och 3.

Vad tar du med dig från kursen?

– Jag har lärt mig mycket som jag kan tillföra kunskapsmässigt på mitt förband. Jag har arbetat som plutonssignalist innan men har nu fått den formella kompetensen och kommit vidare i min befattningsutbildning.

Vilken utrustning kommer du att använda mest i din befattning?

– Radio 180 med PC-Dart där man kan skicka textmeddelanden. Den kommer vi att använda när vi samverkar med andra förband i Blekinge.

Vad tycker du om Ravlunda som kursplats?

– Toppklass, det är en fantastisk plats för ändamålet med varierande terräng och olika höjdprofiler, något som kan vara en utmaning när man ska upprätta trådlös förbindelse.

Vad ska du göra härnäst?

– Planen är att genomföra GU Signalist 2 och 3 nästa år.

Emma Markovic



Ravlunda.

FRO laddar om: Startar hemvärnskurser

FRO:s kursutbud växer och med det behovet av fler platser för utbildningarna. Nykomling i gänget under 2024 är Ravlunda skjutfält. I juli hölls där en av fem kurser för plutonssignalister i Hemvärnet.

På Skånes östkust mellan Simrishamn och Åhus ligger Ravlunda skjutfält. Det togs i bruk 1943, i slutet av andra världskriget. På 1960-talet genomfördes skjutövningar under 320 dygn per år, idag är de drygt hälften så många.

Området består av öppna betesmarker ut mot havet i öster och skogsområde med främst bokskog. När det inte är



Helena Battersby.

övning betar får på markerna för att bibehålla ett öppet landskap.

Helena Battersby är utbildningsstrateg och ansvarig för militära kurser på FRO. Hon berättar att de fick två pilotkurser för plutonssignalist förra året och nu har ökat uppdraget till fem kurser.

– Det här är ett nytt uppdrag där vi ska stödja hemvärnsgrupperna med utbildningen för plutonssignalist. Vi använder

vid det klassiska skjutfältet

egna instruktörer och endast personer med militärt avtal kan delta.

Kursen är därmed en befattningsutbildning och alla soldater måste ha full soldatutbildning.

Utbildningen har fokus på signalering och att upprätta kontakt med olika enheter.

Att det blev just Ravlunda som kursen huserar vid beror på Hemvärnet.

– Vi har ett väldigt gott samarbete med Militärregion Syd och de föreslog att vi kun-

de vara vid Ravlunda och på den vägen är det, säger Helena Battersby.

Kursen pågår under en vecka och FRO står för logi och boende. Det finns 20 platser och utbildningen varvar teori med praktik, samt kvällstjänst vissa dagar.

– Elven får kostnadstäckning och SGI, alltså sjukpenninggrundande inkomst, för alla dagar utom inryckningsdagen som räknas som en resdag. Vi bekostar även resan, säger Helena Battersby. Emma Markovic

FRO gör sin stämma hörd

Foto: Mattias Olofsson, Björn Magnusson



De belönades med medaljer för sina insatser i FRO. Generalsekreterare Johanna Sjöberg och ordförande Mathias Eriksson flankerar, från vänster: Andreas Jarskog, Margarita Sallinen, Kenth Lindholm, Mattias Olofsson, Sara Högström, Per Sjöstrand, Helena Battersby, Björn Langels, Hans-Olof Cederberg, Christer Wiklund, Hans Heidenholm, Lars-Åke Hansson och Alexander Sövgren.



Johan Löfgren och Andreas Jarskog.



Per Sjöstrand, Hans Heidenholm och Louise Revle i en paus.



Mathias Eriksson lämnar över Kommendantstaven till Björn Langels, ordförande för FRO Stockholm, som arrangerar riksstämman 2026.



Tre av FRO:s hedersmedlemmar samlade med damsällskap. Från vänster: Peter och Olly Antoni, Ulla-Brith Mörk och Anders Weiss, hunden Truls, generalsekreterare Johanna Sjöberg samt Barbro och Ulf Johansson.



Oscar Nilsson, teknikansvarig.

Fem höjdpunkter på riksstämman

Riksstämman är FRO:s högsta beslutande organ. En helg vartannat år träffas centralstyrelsen och delegater från alla förbund för att diskutera aktuella frågor och umgås tillsammans. Här har vi samlat fem höjdpunkter från den senaste riksstämman i maj 2024.

1 FRO Cyber

Riksstämman beslutade att inrätta ett nytt förbund – FRO Cyber. Målet med FRO Cyber är att utgöra ett nätverk för alla cybersoldater och bidra till att stärka totalförsvaret inom cybersäkerhet.

2 Verksamhetens mål

Mycket tid lades på diskussioner om vilka mål som FRO ska sträva efter att nå till riksstämman i maj 2026.

Tre av de mål som fastställdes är:

- FRO ska öka till 3 800 medlemmar 2029.
- FRO ska utbilda 40 sambandsoperatörer/år.
- FRO ska rekrytera 2 signalister till varje hemvärnsbataljon/år.

3 Mandatfördelning – en demokratifråga

Riksstämman beslutade att ändra de olika förbundens mandatfördelning genom

att införa uddatalsmodellen, vilken innebär att de största förbunden fortsättningsvis kommer att förfoga över fler mandat. Varje förbund ska dock även efter förändringen att ha minst två mandat.

4 Tillsammans

Riksstämman är inte bara en plats för diskussioner och beslut, den är även ett tillfälle för nätverkande och att lära känna varandra. Centralstyrelsen och delegater vittnar också om en positiv stämning hela helgen och en känsla av att ”vi gör det här tillsammans”.



2026 är det dags igen.

5 Förberedelser inför nästa riksstämma

Även om nästa riksstämma hålls först 2026, finns det saker att göra redan nu. Har du som är medlem en idé för FRO:s verk-

samhet som stämman behöver behandla? Skriv då en motion. Och vänta inte till sista stund, utan skicka in den redan nu. Har du frågor – ta hjälp av ditt förbund eller av FRO:s kansli.

Kanske vill du själv var med och arbeta i FRO:s centralstyrelse? Välkommen i så fall att prata med valberedningen redan nu. Under riksstämman väljs fyra personer in för den kommande mandatperiod. Du får också gärna tipsa om andra personer som du tror skulle passa för uppdraget.

Sammanställning: Emma Markovic

Så ska det nya cyberförbundet fungera • Vänd!

'Det känns klockrent'

Foto: Anders Königsson, Trygghetspodden



Namn: Zacharias Terdin.

Gör: Specialistofficer på Ledningsregementet i Enköping där han utbildar cybersoldater, sekreterare i det nya cyberförbundet.



Foto: Privat

Namn: Joar Olsson.

Gör: Studerar till civilingenjör med inriktning teknisk fysik vid Uppsala universitet, ordförande i det nya cyberförbundet.



Nätverk för cybersoldater

FRO Cyber är ett nytt, nationellt gemensamt förbund inom FRO. Beslutet att skapa det nya förbundet togs på riksstämman i maj.

FRO Cyber grundas formellt i slutet av 2024 och får då ungefär 150 medlemmar över hela Sverige.

Medlemmarna har en bakgrund som cybersoldater i Försvarsmakten.

Målet med FRO Cyber är att vara ett nätverk för alla cybersoldater som bidrar till att stärka totalförsvaret inom cybersäkerhet.

Försvarsmaktens cyberutbildning blir allt mer eftertraktad. Just nu finns det plats för 60 värnpliktiga soldater om året.

Foto: Mattias Andersson

De ska leda nya cyberförbundet:

FRO har i år beslutat inrätta ett nytt förbund med fokus på cybersäkerhet. Det stärker kopplingen mellan Försvarsmaktens cybersoldater och FRO:s verksamhet ytterligare, vilket bidrar till ett starkare totalförsvaret.

Redan 2022 fick FRO i uppdrag av Försvarsmakten att utveckla verksamheten inom cyberförsvaret och cybersäkerhet. Uppdraget innebar ett huvudmannaskap för cyberområdet inom de frivilliga försvarsorganisationerna. Under riksstämman i maj beslutade FRO därför att stärka

samarbetet med Försvarsmaktens cybersoldater ytterligare genom att upprätta ett särskilt cyberförbund.

Krävs utbildning mot cybersoldat

–Det känns klockrent att vi ska fördjupa vårt samarbete med FRO, säger Zacharias Terdin. Han är specialistofficer som utbildar cybersoldater på Ledningsregementet och blir nu även sekreterare i det nya förbundet.

– Det blir en win win för oss båda att vi blir organiserade under dem, fortsätter han. Vi kan bibehålla cybersoldaternas kompetens och nyttja den bättre.

Zacharias Terdin gick själv grundutbildningen med den första kullen 2020 och har fortsatt sin karriär inom cyber. Under utbildningen träffade han Joar

Olsson som nu är ordförande i förbundet.

–Det här förbundet möjliggör för FRO att på ett bättre sätt än tidigare inhysa cybersoldater i sin organisation. Vi har redan en alumniförening för att hålla igång nätverket och nu ska vi omforma den så att den blir ett eget förbund, säger Joar.

I nuläget måste man ha genomfört en utbildning mot cybersoldat för att kunna vara medlem i förbundet, men det finns ingen begränsning för att kunna ta del av FRO:s cybervetsamhet.

Högt tryck på kurserna

–Det är viktigt att nämna att FRO genomför cybervetsamhet där vem som helst kan delta. Sen kan vissa eventuellt eller läger exempelvis vara inriktade mot vissa åldersgrupper, säger Joar.

Win win för Försvarsmakten och FRO

När FRO ska genomföra kurser och utbilda inom cyber blir det enkelt att kontakta cyberförbundet och ta del av kompetensen där.

–Vi kan erbjuda en stor personalsresurs med personer som har den rätta kompetensen för FRO:s cybervetsamhet, säger Joar.

Zacharias instämmer:

–Precis, vi blir en viktig resurs som kan stärka övriga totalförsvaret med den utbildning vi har.

Det är högt tryck på Försvarsmaktens cyberutbildning och just nu är taket 60

"En cybersoldat behöver inte lyfta tyngst eller springa snabbast. I stället krävs en hög kognitiv kapacitet"

värnpliktiga per år. Zacharias berättar att många är nyfikna på utbildningen som har flera tester innan värnpliktiga kan antas.

Försvarsmakten har ett forsknings-samarbete med bland annat Kungliga Tekniska högskolan

(KTH) där de värnpliktiga läser flera kurser. Intresse för teknik är inget krav, men väl en fördel i den här utbildningen.

–En cybersoldat behöver inte lyfta tyngst eller springa snabbast. I stället krävs en hög kognitiv kapacitet. Du behöver kunna hantera, bearbeta och ana-

lysera olika typer av information. Cyber är det mest spännande som finns, säger Zacharias.

"Viktigt för hela samhället"

Nu väntar fortsatt jobb med det nya förbundet för Zacharias Terdin och Joar Olsson. Det är mycket som ska komma på plats och organiseras. De ser båda fram emot alla möjligheter som samarbetet öppnar sig för.

– Det är inte bara Försvarsmakten som behöver cybersäkerhet utan hela samhället, det ska bli roligt att få stötta ytterligare, säger Zacharias och Joar.

Emma Markovic

Duon driver podd för bättre svensk cyberhygien • Vänd!



Namn:
Linda Nieminen.
Gör: Cyber security
consult och driver
podden Cyber Chats
& Chill.

*Poddkollegorna Margarita
Sallinen och Linda Nieminen
i studion. Båda brinner för
att öka säkerheten på nätet.
Foto: Jens Back*

Namn:
Margarita Sallinen
Gör: Informations-
säkerhetkonsult och driver
FRO:s-podd Cyber Chats &
Chill samt är resurs för
cybersäkerhet och
cyberförvar
hos FRO.

Du hittar **Cyber Chats & Chill** på Acast.
Skanna QR-koden här för att lyssna.



’Vi kände wow – varför vet inte fler om detta?’

De driver podd för att ge svenskarna bättre cyberhygien

En föreläsning gav dem en uppenbarelse att sprida cybersäkerhet till svenska folket. – Många har börjat förstå vikten av god cyberhygien, säger Margarita Sallinen som driver podden Cyber Chats & Chill med Linda Nieminen.

I den mysiga poddstudion Stray Dog Studios på Södermalm i Stockholm sitter Margarita Sallinen och Linda Nieminen och bidrar till att Sveriges digitala motståndskraft blir starkare.

Med sin podd Cyber Chats & Chill vill de bredda synen på cybersäkerhet och göra det till ett naturligt inslag i vardagen hos svenskarna.

Margarita Sallinen och Linda Nieminen träffades under studietiden på Försvarshögskolan i Stockholm.

Idag arbetar de båda inom säkerhetsbranschen och ser till så att företags och myndigheters information hanteras på ett säkert sätt.

De berättar hur de fick en uppenbarelse efter examen och kände att de ville sprida



Margarita Sallinen och Linda Nieminen under Almedalsveckan.

kunskap om cybersäkerhet till allmänheten. Ja, egentligen kom den där uppenbarelsen redan under en kurs i europeisk säkerhet som fick båda att bli helt tagna av ämnet.

– Den här föreläsaren på kursen Europeisk säkerhet inspirerade oss verkligen. Vi kände: wow, varför känner inte fler till det här? Hur kan vi få fler att känna samma sak som vi gjorde? säger Linda.

Ska vara lätt att förstå

Linda och Margarita tog examen från Försvarshögskolan 2021 och har hunnit jobba några år inom säkerhetsbranschen.

Tankarna på att få introducera cybersäkerhet till fler hängde kvar.

– Under våra år som yrkesverksamma har vi fått erfara att det behövs fler kunniga inom branschen. Vi vill gärna inspirera fler att våga ta klivet

in. Vi har världens bästa jobb, säger Margarita.

Plötsligt var det helt självklart – de skulle starta en podd om cybersäkerhet för att nå ut till så många som möjligt.

Eftersom Margarita även är FRO-medlem, var det givet att kroka arm med organisationen och bli samarbetspartner.

Namnet Cyber Chats & Chill är valt med omsorg. Podden ska förmedla kunskap på ett avslappnat och begripligt sätt. Inga förkunskaper behövs innan lyssning.

– Lyssnarna ska känna sig bekväma och välkomna oavsett tidigare kunskapsnivå. Cybersäkerhet kan upplevas som ett tekniskt och komplext område, många känner sig exkluderade från diskussioner i ämnet, men vi bryter ner allt på ett lättförståeligt sätt, säger Linda.

I januari 2024 lanserades det första avsnittet och därefter

ter har de producerat ett till två per månad. De har bjudit på tips om hur man kan förbättra sin egen cybersäkerhet och bli säkrare på internet.

Alla avsnitt har olika teman, bland annat etisk hacking, utpressningsprogram (ransomware), cyberhygien och cyberbrottslighet. Alltid med en specialinbjuden gäst.

Har fått aha-moments

Reaktionerna från lyssnarna har varit över förväntan, något som stärkt Margarita och Linda i övertygelsen om att podden behövs. Det finns ett stort intresse för frågorna.

– Vi har fått fantastisk feedback från lyssnare som säger att podden har öppnat deras ögon för hur viktigt och omfattande området är. Flera har berättat om sina egna ”aha-moments” där de plötsligt förstår vikten av god cyberhygien och hur det påverkar dem i deras vardagsliv, säger Margarita.

– Många har även sagt att podden har fått dem att känna att de spelar roll i det större gemensamma arbetet för att stärka Sveriges cybersäkerhetsförmåga, lägger Linda till.

Emma Markovic

**Podd-duon ger sina
bästa tips • Vänd!**

Experterna ger sina nio bästa tips:

’Så får du en bättre näthygien’



Margarita Sallinen och Linda Nieminen, poddare och experter på it-säkerhet.
Foto: Fredrik Norell

Begreppet ”cyberhygien” används allt mer. Men vad betyder det och hur kan jag tänka kring min egen cyberhygien?

Cybersäkerhets-experterna **Margarita Sallinen** och **Linda Nieminen** ger dig här tips på hur du blir säkrare digitalt.

Cyberhygien kan liknas vid personlig hygien, men istället för att du tvättar händerna eller borstar tänderna fokuserar du här på hur du ska bete dig på internet.

Det handlar om att vidta åtgärder för att skydda dina enheter, dina data och din personlig information mot cyberhot.

Exempel på god cyberhygien inkluderar användning av starka lösenord, regelbundna uppdateringar av mjukvara och att vara försiktig med vilken information du delar på internet.

Här ger Margarita Sallinen och Linda Nieminen oss som FRO:are och privatpersoner nio enkla tips som vi kan börja med.

Emma Markovic

1 Lägg tid på lösenordshygien

Det är en vanlig missuppfattning att lösenord behöver bytas regelbundet. Istället bör fokus ligga på att skapa starka och långa lösenord. Det är dessutom viktigt att de är unika för varje viktigt konto.

2 Skydda ditt personliga e-postkonto

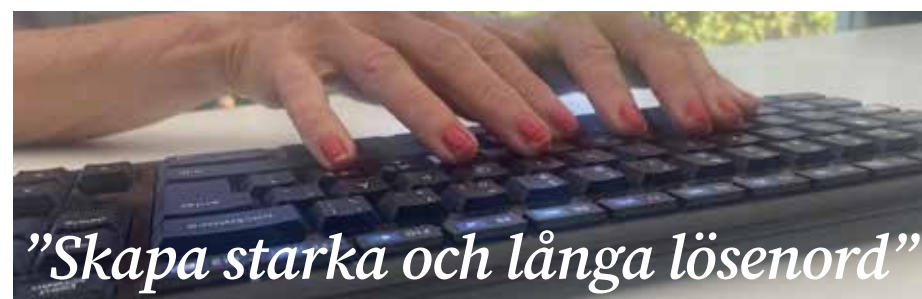
Detta konto är avgörande för återställning av lösenord och spelar en kritisk roll i skyddet av din digitala identitet. Eftersom e-postkontot ofta är länkat till många andra konton, kan en kapad e-post ställa till med skada på alla möjliga ställen i ens digitala värld.

3 Glöm inte tvåfaktorsautentiseringen

Aktivera tvåfaktorsautentisering (2FA) där det är möjligt. Då krävs mer än bara ett användarnamn och lösenord för att logga in – ofta en verifiering via din personliga telefon. De flesta stora tjänsterna, exempelvis Microsoft, Google och Facebook, erbjuder utförliga guider för att hjälpa dig aktivera funktionen. Belöningen är ett betydligt förbättrat skydd mot obehörig åtkomst till dina konton.

4 Uppdatera mjukvaran

Säkerställ att alla dina enheter är uppdaterade med den senaste



mjukvaran. Både operativsystem och applikationer; det kommer nya sårbarheter hela tiden. Genom att hålla programvaran uppdaterad minskar du risken för att bli utsatt för en cyberattack.

5 Var inte godtrogen

Var skeptisk om någon ber dig om koder eller pengaöverföringar. Kom ihåg att ingen seriös organisation, inklusive banker, någonsin kommer att be dig lämna ut koder från exempelvis Bank-id. Vid misstänkta kontaktförsök, be om att få ringa upp per-

sonen direkt. Detta är viktigt oavsett om personen du kommunicerar med verkar vara en familjemedlem eller din bank.

6 Logga alltid ut

Ta för vana att alltid logga ut från tjänster när du använder webbläsaren. Om du inte loggar ut kan din inloggningsinformation riskera att stjälas, spridas eller säljas.

7 Lyssna på poddar

Lyssna på poddar för att lära dig mer. Cyber Chats & Chill (avsnitt två handlar om cyberhygien), Nätets mörka sida och

Bli säker-podden är alla poddar med tema cybersäkerhet.

8 Besök säkerhetskollen.se

Stölskyddsforeningen har tagit fram flera hjälpmedel som ger dig ytterligare tips och råd om hur du kan skydda dig online. Besök sajten www.sakerhetskollen.se.

9 Glöm inte IoT

Internet of Things (IoT) är så kallade ”smarta” enheter i hemmet. Allt fler uppkopplade enheter som smarta tvättmaskiner och tv:n gör våra hem bekvämare men ökar också risken för intrång och attacker. Gör dessa enheter så säkra som möjligt genom att ändra standardlösenord och säkerställ att nätverksinställningarna är säkra. Att förstå och hantera dessa nya teknologier är en viktig del av modern cyberhygien.

FRO blomstrade under 1990-talet. Uppdragen var många. Därefter skulle försvaret bantas och vid millennieskiftet hade anslagen minskat.

Men 2024 står beredskap åter i fokus och FRO växer så det knakar.

Vi bad fem av FRO:s generalsekreterare dela sina tankar och minnen.

Text: Emma Markovic
Göran Lundberg
Foto: Mattias Olofsson

’Våra uppdrag blir fler’

Fem generalsekreterare: Så har FRO gått framåt

Johanna Sjöberg, generalsekreterare 2024–

Du tillträdde rollen som generalsekreterare i januari i år. Hur har första tiden varit?

– Det är mycket framåtanda i FRO. Våra uppdrag från myndigheter och länsstyrel-

ser ökar och vi får fler förfrågningar. Det gör att vi kan bedriva fler utbildningar och det är också fler som söker våra utbildningar. Det är jätteroligt och högt tempo.

Vad är viktigast på ditt

bord just nu?

– Folkförankring och att sätta FRO på kartan. Vi behöver fortsätta visa upp vår verksamhet och människorna som finns i den.

– Sen fortsätter vi även ar-

betet med att attrahera fler kvinnor till FRO – vi behöver synas på de rätta ställena.

”Jätteroligt och högt tempo”



Johanna Sjöberg och Fredrik Färnvist under sommarens riksstämma i Höllviken.

Fredrik Färnvist, generalsekreterare 2021–2024

Vilka frågor hade högst prioritet under din tid?

– Att etablera cybersäkerhet som ett tydligare ansvarsområde för FRO och öka den allmänna kunskapen om cybersäkerhet hos alla.

Du var verksam under invasionen av Ukraina. Hur märktes det?

– Vi ökade vår omsättning med 300–400 procent. Vi fick fler medlemmar, kurser, elever och uppdragsgivare. Det

var en stor kontrast mot mitt första halvår då det enda jag gjorde var att ställa in kurser med anledning av covid. Sen ägnade jag resten av tiden åt att öka produktionen.

Vad minns du mest från

din tid som generalsekreterare?

– Folk är så himla glada och motiverade. Jag tror det har att göra med frivilligheten, de som har sökt sig till oss vill bidra till samhället.

Jan Johansson, generalsekreterare 1998–2006, 2009–2010

Hur skiljer sig FRO i dag från när du var aktiv för 25 år sedan?

– Vi hade fler medlemmar till en början men sen började nedtrappningen och vi fick mindre pengar. Regeringen minskade på alla anslag till frivilligorganisationer och man lade ner försvaret nästan helt.

Hur påverkades FRO?

– Vi blev färre medlemmar. Försvarsmakten slutade att tillhandahålla lokaler.

Vad tänker du om FRO idag?

– Den viktigaste delen är att alla medlemsförbund verkar och att ungdomsverksam-



heten fungerar. Det är viktigt att fylla på med nya ungdomar.

Vad minns du mest från din tid som gene-

ralsekreterare?

– Det var så härliga människor att jobba med, både på kansliet och i hela landet. Jag har besökt vartenda förbund flera gånger.

Sven-Erik Söderin, generalsekreterare 2010–2014

Vad minns du bäst från din tid vid FRO-rodret?

– Hur väl vi lyckades utveckla samarbete och samverkan med andra frivilligorganisationer. Vi fick överlag också ett bra gehör från Försvarsmakten, tycker jag.

Och FRO i dag, tio år senare – vad ser du?

– Att det som sker innebär att vi fortsatt går vidare åt rätt håll. Organisationen växer och tar på sig viktiga uppdrag. Det är glädjande att se och följa.

Vilka lärdomar från din tid vill du bjuda dagens FRO på?

– Det är viktigt att



hela tiden ligga på Försvarsmakten med att tydliggöra alla värden som vi och övriga FFO:er skapar. Jag minns exempelvis hur

våra kurser på Fårö bidrog till att utveckla ledningsarbetet inom Hemvärnet. Det var en fin period där vi också fick bra genomslag för våra förslag.

Kent Ahlqvist, generalsekreterare 2014–2021

Vad fick störst fokus under din tid som generalsekreterare?

– Utbildning för och utveckling av våra olika uppdrag. Utbildningsplaner gjordes om och nya kurser tillkom. Det var även stort fokus på att hålla samman organisationen med 23 förbund och få dem att arbeta tillsammans.

Hur var läget i

omvärlden?

– Hotbilden var låg och totalförsvaret i princip avvecklat. Vi jobbade vidare med uppdraget för Hemvärnet. På den civila sidan var rekrytering och utbildning inriktad mot samhällets krisberedskap. Därför är vi nu förberedda för att vara med i uppbyggnaden av det nya total-



försvaret.

Ni lade ner medlemstidningen under din tid, varför då?

– Vi ville fokusera på digital kommunikation. Vi utvecklade en ny webbplats, den var en föregångare till dagens, och vi satsade på digitala kanaler. Informationen förbättrades.

Bergsäkert – mitt i ^{stor-}stan



Ovan jord FRO:arna Lars Karlsson och Jeanette Rudolfsen i en stabsövning för sambandsledare.

Foto: Stefan Bednarek



...och under Stefan Bednarek gör översyn av Frivilliga resursgruppens handapparater som FRO Elfsborg ansvarar för.

Foto: Hans-Olof Cederberg



Namn: Hans-Olof Cederberg.
Gör: Förbundsordförande FRO Elfsborg.
Yrkesbakgrund: Motor- och ledarskapsutvecklare hos AB Volvo.
Bästa FRO-minne: Varje genomförd utbildning i vårt häftiga skyddsrum mitt i stan som leder till utdelat diplom och vetskapen att någon har tagit ytterligare ett steg i livet.



Bilderna: Hans-Olof Cederberg öppnar dörren till en av FRO:s mest spännande lokaler: ett bergrum. Trappan leder från utbildningssalen ned till ett skyddsrum med plats för 2 500 personer. Den mäktiga anläggningen i Kvarnberget var ursprungligen en luftförsvarscentral byggd under andra världskriget. Skyddsrumsdelen tillkom senare som svar på kalla kriget-erans atombombshot. Foto: Stefan Bednarek

FRO ELFSBORG

Göteborg

FRO går under jord: Vår nya lokal är fantastisk

FRO Elfsborgs spännande hemvist i hjärtat av Göteborg kan te sig som en drömlokal. Men flytten dit innebar likväl en liten kris.

Hans-Olof Cederberg beskriver sin tid vid rodet för FRO-förbundet som en framgångsresa där dock tre inslag störde såväl fokus som medlemsrekrytering.

Det första var en påtvingad flytt från Göteborgs garnison som behövde lokaler till annat. Det andra var att gamla FRO-Nytt lades ned och det tredje Covid 19.

50 nyförvärv hittills i år
På samtliga dessa fronter är det nu emellertid åter ordning på torpet och FRO Elfsborg siktar framåt med både kraft och tillförsikt.

– Ja, den nya lokalen är ju fantastisk på många sätt, centralt belägen och lätt att nå med buss och spårvagn, slår han fast.

– Och lägg därtill Putin-effekten: Bara i år har vi fått 50 nya medlemmar som vi hoppas blir kvar, jämnt fördelade på hemvärnsuppdragen och de civila.

Ville upp i det blå

Själv hade Hans-Olof Cederberg annars inte precis ett bergrum i sikte när han skull välja bana i livet.

– Nej, jag ville bli strids-

pilot. Få flyga Draken. Men är man lite färgblind så går ju inte det...

I stället kom han att utveckla tunga dieselmotorer för Volvo. Det, och sedermera även ledarskapet vid fordonsjätten på Hisingen.

– Framför allt det senare har jag förstås god nytta av nu i min FRO-roll, konstaterar Hans-Olof. För mig är mixen mellan teknik och människan viktig. Hela vår styrelse har samma känsla och den är väl fördelad på hemvärn och civil del. Båda är ju lika viktiga för FRO.

I havsbandet

FRO Elfsborg har med sina 280 medlemmar kommit en bra bit inte minst på den civila sidan, där också antalet kvinnor i olika befattningar ökat. Förbundet har löpande kontakter med såväl Göteborgs stad som Stenungsunds kommun, men framför allt är kommunerna Tjörn och Härnäs långt framme i ett avtalsbaserat samarbete med FRO.

– Vi har haft tre rejäla samövningar med dem, berättar Hans-Olof Cederberg. Inte minst där ute på Tjörn har ett krismedvetande levt kvar ända sedan kriget. Under 2024 har vi även övat med länsstyrelsen Västra Götaland, ett bra första steg mot ett mer organiserat samarbete framöver.

Göran Lundberg

'Jag tränar för att orka'

FRO:s nya generalsekreterare **Johanna Sjöberg** berättar: Så hamnade jag under skarp granateld

Hon är överstelöjtnanten som springer sig trött för att orka ge sitt bästa.

Men på visitkortet kunde det också stå gödselproducent...

Möt FRO:s nya generalsekreterare Johanna Sjöberg.

Din bakgrund – född i en officersfamilj kanske?

– Inte alls. Jag är uppväxt på en bondgård med kossor. Att jag skulle bli det jag blev hade jag aldrig kunnat gissa då. Förmodligen ingen annan heller. I gymnasiet valde jag friskvårdsprogrammet. Jag hade alltid hållit på med idrott, tävlat och även vunnit en del på lägre nivåer. Så jag tänkte väl att jag kunde ägna mig åt det även som yrke.

Så hur fann du den militära banan?

– Ja... Jag har nog alltid varit både lite otålig och pigg på att prova nya saker. Så varför inte värnplikten? Jag kom in och blev utbildad till granatkastarplutonchef vid livgardet i Kungsängen. Och det gav mersmak. Jag trivdes med tydligheten och kamratskapet. Idén att gå vidare mognade fram och jag sökte till officersskolan på dåvarande S1 i Enköping.

Och nu ville du göra en snabb karriär, eller?

– Inte alls. Tvärtom sade



Ständigt redo för en runda. "För att orka växa behöver man syre. Och jag ger syre till uppdraget genom att springa mig stark", säger FRO:s nya generalsekreterare Johanna Sjöberg.

jag då att jag inte skulle bli mer än fänrik. Sedan samma sak om löjtnant. Och kapten. Och major. Kanske ett utslag av inte ska väl jag... Men framför allt var jag nog aldrig riktigt säker på att jag verkligen skulle göra just detta. I ärlighetens namn är jag fortfarande inte det. Men så länge det är kul, kör jag på. Och det är kul!

Du har även gjort utlandstjänst, berätta.

– Det var i Afghanistan 2012. Den afghanska armén skulle gradvisa över ansvaret från de utländska trupperna. Vi var ett multinationellt team och jag var mentor för den afghanska signalskolans

utbildningschef. Kvinnliga officerare var förstås nytt för honom och ibland ville han bara veta vilken mascara jag använde. Andra dagar kunde vi prata uppdrag. Det här var en lugn period mest, men några gånger hamnade vi under granatbeskjutning och fick ta skydd från dem som ville störta regimen och nu hade inlett en våroffensiv.

Vad du vill göra för FRO berättar du om på sidan 8. Men hur kom du hit?

– Jag blev headhuntad av vår ordförande. Mathias ville ha en strukturerad person med min bakgrund inom ledning och samband som kunde skapa tydliga

rutiner för alla de nya inslag som min företrädare hade lanserat. Jag räknar med att mitt uppdrag varar i tre till fem år. Sedan ska en ny kraft in.

FRO-Nytts läsare missar knappast att alla bilder här är tagna i löpspåret. Du gillade den idén?

– Ja. För mig är löpning helt fantastiskt! Jag rensar hjärnan när jag springer, samtidigt som jag får energi att hålla det tempo som jag vill hålla. Jag tror att är man hälsosam, lite lagom, mår man dessutom mycket bättre både fysiskt och psykiskt. Man överlever på ett helt annat sätt. Själv har jag inte varit sjuk på hur länge som helst.

Till sist, vad mer kan läsarna få veta om dig?

– Hm, låt se... Jag är även personal- och eventansvarig för mässen vid Ledningsregementet och...

Så du har alltså även en partyådra?

– Ha ha. Ja, Så kan det ju kanske se ut. Men det här uppdraget handlar främst om en service alla regementets anställda. Dessutom är en bra fungerande mäss viktig för att våra många utländska besökare ska känna sig omhändertagna på ett bra sätt. Och som en extra krydda i tillvaron driver jag också ett familjeföretag, Gödsel förädlare i Mälardalen AB. Vi hanterar hästgödsel.

Göran Lundberg

Bonddotter, överstelöjtnant, hästägare och egen företagare i gödsel – bland annat. Här får du veta mer om FRO:s första kvinnliga generalsekreterare Johanna Sjöberg.

Bilder:
Göran Lundberg



Johanna Sjöberg på språng ute i löpspåret.

Namn: Johanna Sjöberg.

Gör: Generalsekreterare i FRO.

Yrkesbakgrund:

Överstelöjtnant i armén, tjänstledig från Försvarsmaktens högkvarter.

Senaste meriter:

Master i krigsvetenskap, samt första maran avklarad (i Helsingborg, tid: 4.13).

På fritiden: Familjen, träningen, egna hästarna, egna företaget.

Bästa FRO-minne: När jag för många år sedan var instruktör för en FRO-ungdomskurs med ett halvt ton utrustning på Fårö. Det var häftigt!

Kolla FRO:s digra 2024

Januari

Föreningsverksamhet
Dialogmöten där centralstyrelsen pratar med alla förbund.
De sista beställningarna från Försvarmakten beslutats vilket styr vilka uppdrag vi får.

Februari

Kurser:
GU Signalist steg 1–3.

Mars

Antagningsbesked för sommarens alla kurser.

April

Dialogmöten.
Ny medarbetare:
Anna Johansson blir ansvarig för civila uppdrag.
Kurser:
GU Signalist 1–3
Stabs- och sambandsgruppchef.

Maj

Riksstämman
Riksstämman firar FRO 80 år.

Juni

FRO deltog 2024 på Almedalsveckan i Visby.

Juli

Kurser:
Civila sambandsledare och sambandsoperatörer.
GU Signalist steg 1–3.
Plutonssignalist. Ledningssystem befäl. Stab- och sambandsgruppchef.
Instruktörskurs informationssystem.
Ungdomsverksamhet.

Augusti

FRO utökar kontorslokaler och flyttar till andra sidan gatan.

September

Dialogmöten.
Ny medarbetare:
Kevin Gregard blir ansvarig för cyberområdet.
Kurser: Undomsvksamhet cyber och intro CTF, tjejhelg.

Oktober

Bjuder in alla bataljonschefer för ledning och samband för att göra en uppföljning tillsammans.
Kurser:
Plutonssignalist
Ungdomsverksamhet cyber och intro CTF.

November

Utbildning för fler civila instruktörer.

December

Dialogmöten.
Kurser:
IT-säkerhet samt pilot för två teknikkurser.



Anna Johansson och Kevin Gregard är två nya ansikten på kansliet. Foto: Anders Medin

'En känsla av att få göra något riktigt'

Anna Johansson och Kevin Gregard började båda arbeta hos FRO under året. Anna är ansvarig för civila uppdrag och Kevin fokuserar på cyber.

Vad fick dig att söka till FRO?

Anna: Det kändes spännande att vara med när det civila försvaret byggs upp igen efter att det har hamnat på efterkälken i många år. Sen är det också känslan av att få göra något på riktigt.

Kevin: Jag gillar att bidra och forma och påverka saker som jag tror på. Cybersäkerhet är en ny arena för FRO och där kan jag hjälpa till att bygga en stadig grund där kompetensen utvecklas och väcker intresse.

Vad är det roligaste med ditt jobb?

Anna: Allt jag får lära mig och alla fantastiska möten med våra medlemmar och representanter från kommuner, länsstyrelser och myndigheter – det är inspirerande att se hur mycket vilja och engagemang det finns ute i landet

Kevin: Att få vara med och bidra till ett starkare totalförsvaret och jobba med ungdomar, samt att träffa alla eldsjälar och se deras kunskaper.

Emma Markovic

KRÖNIKA

FRO har kraft att ta täten

FRO är på väg mot något nytt. Jag märkte det inte minst i somras på vår riksstämman. Där och då fick jag uppfattningen att vi åter satsar framåt tillsammans.

För mig känns denna vi-anda som ett stort steg i rätt riktning.

Att stå stilla har aldrig varit ett alternativ för FRO. Och det gör vi verkligen inte. Att starta ett cyberförbund är bland det viktigaste vi har gjort på många år.

Jag tror att FRO har förutsättningar att bli en ledande aktör här.

Vi har både resurser och ideer. Möjligheterna är i stort sett obegränsade och med AI i full utveckling måste vi vara beredda på att anpassa oss snabbt.

Jag hoppas nu att få se ännu mera engagemang från alla er ute i förbunden. Var inte rädda för att komma med egna förslag. Nu gäller

det att köra igång och så gör vi verkligen av dem.

Vår utbildningskatalog är också något vi kan vara stolta över. Här ovan kan du se en del av vad som händer på bara ett år i FRO.

Allt ifrån ungdomsverksamhet till avancerade kurser för sambandsledare, som ska kunna gå in i skarpa situationer när vårt samhälle behöver hjälp.

Vår geografiska spridning, med full täckning från norr till söder över hela Sverige, är ännu en styrka. Var vi än befinner oss har vi nära kontakt med våra uppdragsgivare.

Till sist vill jag att vi fortsätter tänka nytt. Detta är en resa som jag vill att vi gör tillsammans – och inte glömmer den fina känslan som vi nu har hittat tillbaka till.

Mathias Eriksson
ordförande i FRO

FRO:s ordförande Mathias Eriksson.



Foto: Fredrik Färnqvist



Framåt. Mathias Eriksson ledde arbetet vid FRO:s riksstämman och skriver i denna krönika om sin upplevelse att organisationen nu åter är på tydlig frammarsch.

Foto: Mattias Olofsson



Irma Mattsson och Natalie Riddarström tar sig an ett problem ...

Ny träff pekar mot framtiden

Det var första gången som FRO bara bjöd in tjejer. Men inte den sista.

Kursen hölls i Linköping hösten 2024 och blev snabbt fulltecknad. Den gav också FRO nya medlemmar, samtliga tjejer och unga kvinnor i åldrarna 15–19 år.

Bra så, men målet var förstås inte bara detta. FRO:s Johanna Sjöberg berättar:

– Nej, främst ville vi ge de här tjejerna grunden för ett eget nätverk. De är alla drivna och duktiga i en miljö som hittills dominerats av killar.

Helgkursen, med allt betalt för deltagarna, satte fokus på såväl övningar som tävlingar och cyberrelaterade hotbilder.

Sjöbergs tanke är att denna utbildning om möjligt nu ska bli ett stående inslag i FRO:s kurskatalog.

Göran Lundberg



... liksom gör Katsiaryna Yeslikava och Miranda Schagerström Melin.

Foto: Göran Lundberg

Sammanställning: Emma Markovic

Full kontakt i 120 knyck



Fungerande radiokontakt är en av nycklarna till en säker rallytävling. FRO:aren Mikael Lindberg, tillika ordförande i föreningen Radiosamband Öst, håller här ordning på sambandet under East Sweden Rally sommaren 2024.

Foto: Tony Molander

FRO skapar säkrare förbindelser i rallyskogen

Det går undan, sprutar grus och smäller i de svenska rallyskogarna. Och FRO har ett finger med i spelet även här.

Mikael Lindberg kollar startlistorna och stämmer av med radiooperatörernas rapporter om vilka bilar som har passerat de olika kontrollpunkterna längs sträckan.

Allt ser bra ut.

Mikael har flera roller som tillsam-

mans gör honom synnerligen lämpad att sitta där han just nu sitter, i East Sweden Rallys högkvarter under en sensommar-tävling 2024.

”Måste fungera felfritt”

Dels är han FRO:are med plats i förbundets styrelse, dels ingår han i staben för tävlingsarrangören Svenska Rallyt och framför allt är han ordförande i Radiosamband Öst, den förening som ansvarar för radiotrafiken under tävlingsdagarna.

–Samarbetet är nyckeln här, betonar Mikael. Vi har jättestor nytta av att FRO:s

medlemmar ställer upp som under de här tävlingarna. Här i skogarna är mobilnätet inte att lita på och samband är avgörande när det kan gå i 120 kilometer i timmen i skogen. Det måste bara fungera.

Den här gången samverkade ett 20-tal radiooperatörer från FRO och Radiosamband Öst. Mikael Lindberg och de övriga i rallystabens ledde arbetet under de sammanlagt elva sträckor och två dygn som tävlingen pågick vid Kvarns skjutfält mellan Motala och Linköping

Och resultatet? Jodå, allt gick vägen.

Göran Lundberg

FRO-Nytt utges av Frivilliga Radioorganisationen

Adress: Box 72, 745 22 Enköping

Telefon: 010 641 21 17

Sajt: www.fro.se

E-post FRO: fro@fro.se

E-post FRO-Nytt: fronytt@fro.se



Redaktion: Johanna Sjöberg (chef), Göran Lundberg och Anders Medin.

Respektive skribent svarar för innehållet i artikeltexterna.

Tryck: Ljungbergs Tryckeri AB 2024.

På omslagsbilden:

FRO:s generalsekreterare Johanna Sjöberg blir fotograferad under en av sina favoritssällsättningar.

Foto: Göran Lundberg

