

Table of Contents

Foreword/Introduction

Traumatic occurrences and our reactions

The ladder of psycho-social support

Society's preparedness

Planning - education - training

Conclusion Crisis - opportunity

List of references

Our ambition was to produce an easy-to-read and useful handbook on crisis support for students, rescue service personnel of all kinds, and for all of us who sooner or later will be afflicted and most likely already have found ourselves in crises and personal disasters where our own resources have not been sufficient.

Some sections of our book have been written for people working in the fire and rescue service. With appropriate modifications they apply to most workplaces.

The book is for individuals as well as for teaching purposes in schools, on courses etc. We have therefore included a number of questions for discussion. Some of them can be used by individuals but are of course most useful for group teaching.

To a pupil/teenager some of the questions may seem difficult to understand as they have not yet stored the same experience of life as adults. In that case, look upon it as a mental preparation for life that we all need!

-----

Vår ambition var att producera en lättläst och användbar handbok om krisstöd för studerande, räddningspersonal av alla slag och för oss alla som förr eller senare kan komma i kontakt, eller redan har gjort det, med kriser och personliga katastrofer, där våra egna resurser ej varit tillräckliga.

Vissa delar i boken har skrivits för dem som arbetar med brand- och räddningstjänst. Med vissa modifieringar kan de anpassas för de flesta arbetsplatser.

Boken är till för självstudier såväl som undervisning i skolor, på kurser etc. Vi har därför infört ett antal frågor för diskussion. Några av dem kan användas av enskilda, men lämpar sig egentligen bäst för gruppundervisning.

För en elev/tonåring kan en del frågor tyckas svåra att förstå, eftersom de inte nått samma mognad som vuxna. I SÅ FALL, SE DET SOM EN MENTAL FÖRBEREDELSE FÖR LIVET, VILKET VI ALLA BEHÖVER.