

Lär dig mer om krisberedskap genom: **Boken om hemberedskap**

Det är elavbrott, spisen fungerar inte och det går inte att laga mat. Bilen kan inte tankas och kontokorten fungerar inte.....

Boken om hemberedskap är en av flera aktiviteter som ger dig tips på vad du kan göra för att förbereda dig och stärka din egen hemberedskap!

Den här är en av två aktivitetsplaner som beskriver en del av Civilförsvarsförbundet material om krisberedskap. Materialet har tagits fram för att stärka enskilda individers kunskap om krisberedskap. Det ligger i våra egna händer att göra det vi kan för att stärka vår egen hemberedskap och för att vara medmänniskor till personer som behöver extra stöd i händelse av kris.

- **Boken om hemberedskap – en bok om att vara förberedd innan det händer**
- Hemberedskap i minst 72 Timmar – Civilförsvarsförbundets 1-2 timmars utbildning om krisberedskap

Syfte och mål

Syftet med aktiviteten är att tillsammans med andra och med hjälp av valfria avsnitt från *Boken om hemberedskap* öka deltagarnas kunskaper om vad stärkt krisberedskap innebär.

Med ökade kunskaper ökar också förutsättningarna för att flera hushåll stärker sin beredskap för att klara sig själva en längre tid om en kris inträffar och samhällets resurser inte räcker till.

Målet för aktiviteten är även att öka deltagarnas kunskaper om krisberedskap.

Förslag på aktivitetsform

Alternativ 1: Kontakta ABF för möjligheten att genomföra aktiviteten som en studiecirkel. Bjud in frivilliga, målgrupper och/eller allmänhet att delta. (Civilförsvarsförbundet har tagit fram *Boken om hemberedskap* tillsammans med ABF som även har tillgång till handledarmaterial m.m.). Har ni ett lokalt samverkansavtal med annat studieförbund, meddela gärna detta till ABF om ni väljer att starta en studiecirkel med dem.

Alternativ 2: Kontakta Civilförsvarsförbundet för att boka en instruktör. Se mer information i aktivitetsplanen *Hemberedskap i minst 72 Timmar – Ett utbildningstillfälle om krisberedskap*. Bjud in frivilliga, målgrupper och/eller allmänhet att delta.

Alternativ 3: Använd *Boken om hemberedskap* själva som diskussionsunderlag vid exempelvis följande aktiviteter:

- Enskilda individer – läs igenom några avsnitt eller läs hela boken. Reflektera kring hur din egen krisberedskap ser ut i förhållande till det du läst och besluta dig för vad du vill stärka
- Som familj – läs igenom några avsnitt eller läs hela boken. Reflektera kring hur hela familjens krisberedskap ser ut i förhållande till det ni läst och besluta er för vad ni vill stärka
- Grupper av individer – läs igenom något/några avsnitt ur boken tillsammans och diskutera texten i helgrupp och/eller i bikupor (i mindre grupper, ex två och två)
- Använd *Boken om hemberedskap* som ett inslag i ordinarie verksamheter som exempelvis vid medlemsmöten
- Tipsa vänner, bekanta och grannar om *Boken om hemberedskap*
 - Rekommendera dem att lära sig mer om krisberedskap
 - Bjud hem dem på fika och diskutera krisberedskap utifrån bokens olika avsnitt

Frivilligledarens kompetens

Personen som leder diskussionerna (i de fall diskussioner förs i grupp) kan med fördel ha läst igenom broschyren *Om krisen eller kriget kommer*, samt tillhörande frågor och svar.

Det är också en fördel, men inte en nödvändighet att ha tittat igenom boken innan en gruppträff, för att ha en uppfattning om bokens upplägg och innehåll.

I övrigt krävs inga förkunskaper.

Målgrupp och deltagarnas förkunskaper

Inga förkunskaper krävs.

Målgrupperna för diskussionstillfällena kan exempelvis vara:

- Målgrupperna för den frivilliga försvarsorganisationens ordinarie verksamheter
- Förtroendevalda
- Vänner och bekanta
- Allmänhet

Aktivitetens längd

Valfritt

Antal deltagare

Valfritt baserat på de förutsättningar som finns.

Tänk på att ett högt antal deltagare (15 personer eller fler) kan göra det svårare att diskutera i gruppen.

Målgruppsanpassning

Anpassa vid behov diskussionerna utifrån målgruppens bakgrund, behov och erfarenheter, samt förutsättningar.

Ett exempel kan vara att lära sig hur behovet av stärkt krisberedskapen ser ut på olika platser, i olika situationer och för personer med olika erfarenheter av krisberedskap.

Material

Följande material behövs för att genomföra aktiviteten:

- Civilförsvarsförbundets *Boken om hemberedskap*
 - Beställning sker via Civilförsvarsförbundets butik: www.civilbutiken.se
 - Boken kostar 129 kr (april 2018, med reservation för ändrade priser)

Google Maps – marknadsföring av era aktiviteter

De frivilliga försvarsorganisationerna har tagit fram en karta via Google Maps där organisationernas aktiviteter presenteras.

Vill ni ha med er aktivitet på kartan så att frivilliga, målgrupper och allmänhet lätt kan hitta informationen? Kontakta din centralorganisation för mera information.