

# Krishantering

Krisplan för Sunnanå sportklubb.

Om en kris inträffar kan vi reagera på olika sätt. Krisplanen ska vara ett stöd om krisen kommer. Därför ska samtliga ledare i föreningen ha kännedom om planen och den ska finnas med vid, träningar, matcher och resor. Krisplanen ska också finnas på föreningens hemsida.

## Krisplanens syfte är

- att skapa en krismedveten beredskap inför oväntade allvarliga händelser för att minimera risken för kaos och fler olyckor
- att omhänderta dem som drabbats av olyckor eller andra allvarliga händelser så effektivt och humant som möjligt
- att motverka stress för inblandade
- att genom snabbt och tydligt agerande minimera risken för spekulationer

## Telefonlista

Krisgrupp (Styrelsen)

Patrik Granlund, damgruppen 070-333 14 14

Anneli Sundqvist, herrgruppen 073-404 85 08

Madeleine Alm, ungdomsgruppen 070-193 99 59

Joacim Lindström, ordförande 070-611 90 65

SOS Alarm 112

Räddningstjänst 73 50 00 112

Polis 114 14 112

POSOM-gruppen 73 50 00 112

Sjukvårdsrådgivning 1177

Skellefteå lasarett 77 10 00

Skolor, Skellefteå kommun 73 50 00

Jourhavande präst 78 79 00 112

Psykiatrins jourteam 77 19 19

Regionsjukhuset Umeå 090-785 00 00

## Krisgruppens arbetsgång

Om en krissituation uppstår kontaktar ledare/föräldrar omedelbart någon i föreningens krisgrupp. Denne person samlar in information om händelsen och sammankallar sedan krisgruppen till möte. Följande ansvarsområden utdelas varje gång gruppen samlas:

## Koordinator

Fastställer vad som säkert kan konstateras ha hänt. Fördelar arbetsuppgifter utifrån krisplanens instruktioner. Utvärderar och följer kontinuerligt upp händelser och insatser.

### **Informatör**

Sammanställer aktuellt händelseförlopp och kunskapsläge fortlöpande. Information läggs ut på föreningens hemsida  
Skriver protokoll vid alla möten.

### **Massmediakontakter**

Sköter alla kontakter med media.  
Informatör och massmediakontakter kan skötas av en och samma person.

### **Övrigt**

Sunnanåskolan kan öppnas som en plats där medlemmar, anhöriga och andra kan få stöd och information om det inträffade.

## **När krisen inträffar**

### **Möte om vad som har hänt**

Samla krisgruppen och börja mötet med att fastställa vad som säkert kan konstateras har hänt. Besluta om vad som ska göras, av vem, när och tid för uppföljning.

- Skriv protokoll vid mötet.
- Starta en journal över alla händelser och insatser.
- Utvärdera och följ kontinuerligt upp insatserna.
- Informera öppet, sakligt och tydligt.
- Vid olyckor kontaktas polisen som har informationsansvar gentemot allmänheten.

## **Vägledning vid svårare olycka eller dödsfall**

### **Första insatsen**

En person ansvarar för arbetsfördelning och utser:

- En eller två personer som tar hand om den skadade (välj dem med mest vårdkunskap)
- Lämna inte den skadade ensam!
- En person som larmar och möter uttryckningen.
- En som följer med transporten till sjukhus.
- En som informera krisgruppen hemma.
- En som tar hand om de övriga i gruppen och informerar vad som hänt.

**Följande uppgifter ska lämnas när du larmar:**

- Vem är du som ringer och vilket telefonnummer ringer du från?
- Vad har hänt?
- Var har det hänt, d v s vart ska räddningspersonal bege sig?
- Hur många är skadade och hur allvarliga är skadorna?
- När hände det?

## Vägledning efter olycka eller dödsfall

- Skicka inte hem deltagarna! Samla istället gruppen på en plats där ni får vara ifred och informera så uttömmande som möjligt om vad som har hänt.
- Informera sakligt om vad som har hänt. Spekulera aldrig om händelsen och dess orsaksförlopp.
- Ge god tid för frågor och samtal. Ge alla som vill en möjlighet att komma tilltals. Förvänta dig inte att alla ska reagera på samma sätt. Var tolerant.
- Förbered deltagarna på att det är vanligt och normalt med reaktioner efteråt. Uppmana dem att berätta för sina föräldrar/anhöriga vad som hänt så att de kan förstå eventuella efterreaktioner. Uppmana dem att tala om händelsen med anhöriga.
- Kalla till återsamling direkt på morgonen dagen därpå om det är övernattnings.
- Vid olycka kontakta anhöriga, klubbledare, förbund och eventuella motståndare. Vid dödsfall är detta en uppgift för polis eller sjukhus.
- Diskutera behovet av präst eller annan andlig ledare.
- Låt sådant som påminner om den som har avlidit vara orört för en tid framåt. Stoppa inte undan föremål i tron att de ökar sorgearbetet- resultatet kan bli det motsatta.
- Ritualer är viktiga i sorgearbetet.
- Stöd stödjarna; allvarliga händelser kan ta hårt på krafterna.
- Ordna dryck och förtäring.
- Ställ in träning men samlas istället för att bearbeta händelsen.
- Följ de drabbade hem, låt inte drabbade köra bil.
- Vid dödsfall är det polis eller sjukvården som ska kontakta närmast anhörig. Föreningen kontaktar anhöriga när det är bekräftat att de har fått dödsbudet.

### Förhållningssätt

Stöd människors egna läkningsresurser. Försök aldrig ge tillbaka det som är förlorat. Låt individen fritt uttrycka sina känslor.

- Lämna inte den drabbade ensam under den akuta krisen (få personer)
- Försök inte trösta. Ord som "Det är inte så farligt" blir till hån i den här situationen. Det här är kanske det farligaste och värsta som kunde hända för den drabbade. Hjälپ anhöriga att sörja istället för att trösta.
- Var nära och närvarande. Visa att ni ställer upp, att ni finns, att ni deltar. Våga visa er egen sorg och bestörtning.
- Lyssna aktivt. Det finns inga, aldrig så välmenande råd som hjälper. Men lyssna, ta in och bekräfta känslan. Var delaktig.
- Acceptera vrede och aggression under förutsättning att det inte orsakar ytterligare skada. Var beredd på starka känslor och även anklagelser.
- Var inte rädd för gråten; den är kroppens eget sätt att uttrycka en stark känsla. Håller man tillbaka den stoppar man också känslan och då dyker den upp senare, ibland efter många år.
- Hjälپ med orden. Fråga försiktigt hur det var, vad som hände, hur det kändes. Ett sätt att få ur sig något av sorgen är att klä den i ord. Samtidigt är det första steget av en bearbetning som senare kan hjälpa en person vidare.
- Svik inte. Se till att ni finns kvar. Lämna ert telefonnummer och visa att ni när som helst är beredda att fortsätta samtalet.
- Återkom. En stor sorg är inte klar med ett samtal. Ta själv ansvaret för att höra efter hur de drabbade mår; är de passiva, rent av i chocktillstånd; det räcker inte med ett telefonsamtal för att ta reda på detta. Träffa de drabbade.
- Ge det tid. När den sörjande för elfte gången berättar samma sak är han/hon inte hjälpt av att höra: "Det där har jag redan hört." En del av bearbetningen består av att "älta" det som har skett. När det är klart upphör upprepningen och den drabbade kan gå vidare i sorgearbetet.
- Var dig själv. Försök inte vara psykolog, kurator eller präst. Det som behövs är i första hand medmänsklighet, medkänsla och omsorg.
- Försök skaffa eget stöd så att hjälpen inte blir för betungande för dig själv.