



## Krisplan

### Krisgrupp:

Emma Isaksson	070-260 59 87
Petter Larsson	076-131 38 65
Brittmari Åberg	070-543 08 03
Catrine Johansson	073-848 91 30
Lillemor Lundman	073-818 75 89
Stefan Nilsson	072-709 63 35
Hanna Lindmark	070-392 37 50

### **Krisgruppens arbetsgång**

Den i krisgruppen/styrelsen som blir kontaktad ansvarar för telefonkedja till övriga i gruppen. Sammankalla krisgruppen, alternativt anordna telefonmöte. Följande ansvarsområden utdelas varje gång gruppen sammankallas:

#### **1. Informatör**

Sammanställer aktuellt händelseförlopp och kunskapsläge fortlöpande, skriver protokoll vid alla möten. Ansvarar för att skriftligen informera följande på föreningens hemsida.

#### **2. Massmediekontakter**

Har hand om alla kontakter med tidningar, radio, TV, nyhetsbyråer och webbtidningar. Informatör och massmediekontakter kan skötas av en och samma person.

### 3. Psykosocialt ansvarig

Planerar formerna för det psykologiska/medicinska omhändertagandet. Först kontaktas närmast berörda, i andra hand övriga. Beslutar om ev. vidare kontakter med anhöriga. Beslutar om ev. hembesök.

### 4. Administratör

Denna person, har ansvaret för aktuella telefonlistor över involverade personer. För en journal, där alla händelser/insatser beskrivs kortfattat med angivande av tid. Vid resor och liknande ansvarar administratören för att motsvarande listor upprättas över deltagare, ledare och deras anhöriga.

#### Viktiga telefonnummer:

- Piteå sjukhus **0911-750 00** vxl, Sunderby sjukhus **0920- 28 20 00** vxl
- Sjukvårdsrådgivning **1177**
- Närmaste hälsocentral **0929-165 44**
- Polis ej brådskande **114 14**
- Krisgrupp (se ovan)
- Jourhavande präst i kommunen Älvsby församling **0929-149 00** vxl
- POSOM-grupp (psykiskt och socialt omhändertagande), som kommunen skall tillhanda ha enligt socialtjänstlagen. Gruppen är sammansatt av personal från skolan, primärvården, kyrkan, socialtjänsten, polisen och räddningstjänsten. Margareta Lundberg samordnare **0929-171 33, 076-774 90 69**

## EN KRIS UPPKOMMER

### Möte om vad som hänt

Samla krisgruppen och börja mötet med att fastställa vad som med säkerhet kan konstaterats ha 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.

## 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 larmar och möter även uttryckningen. 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, dvs. vart ska räddningspersonal bege sig?*

*Hur många är skadade och hur allvarliga är skadorna?*

*När hände det?*

- En tar hand om de övriga i gruppen och informerar om vad som hänt.
- En tar hand om press och polis.
- En följer med transporten till olycksplatsen.
- En följer med transporten till sjukhus.

## EFTER OLYCKA/DÖDSFALL

### Insatser 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 till tals. 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 ev. efterreaktioner. Uppmana dem att tala om händelsen med anhöriga.
- Kalla till återsamling direkt på morgonen dagen därpå om det är övernattning.
- Vid olycka kontakta anhöriga, klubbledare, förbund och ev. 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. Sopa 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. Kontakta anhöriga när det är bekräftat att de har fått dödsbudet.

## **Förhållningsätt**

*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. Hjälp 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.
- Sök kroppskontakt. När man inget kan säga räcker det långt med att hålla en hand eller kramas.
- 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.
- Hjälp 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 hen 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.

### Stötta anhöriga och andra

- Försök att snabbt vara på plats och stötta anhöriga i hemmet alternativt hjälp till att finna annan anhörig som kan göra detta. Vid dödsolycka måste detta ske efter att polis har underrättat de drabbade.
- Var en bra lyssnare - se ovan om "förhållningssätt".
- Vid behov kontakta/berätta för andra anhöriga (om den drabbade inte orkar själv).
- Avlasta de anhöriga mot massmedia och andra personer.
- Hjälptill att kontakta myndigheter.
- Bistå med småsaker (handla, ringa arbetsplatsen osv. - minsta åtgärd kan vara för jobbigt för den drabbade).
- Vilka övriga behöver stöd; vänner, klubbledare/medlemmar, förbundsledare?

### Efterbearbetning

- Håll kontakten inom gruppen, både aktiva och ledare.
- Håll koll på varandra; en person som inte hör av sig kanske har klarat krisen bra men "frånvaron/tystnaden" kan också bero på djup kris som orsakar apati.
- Stötta varandra.
- Håll kontakten med anhöriga.
- Diskutera insatserna med inblandade och notera nya åtgärder.

### Krisreaktioner

När man utsätts för en mycket svår påfrestning, en traumatisk händelse, är det vanligt och helt normalt att reagera med en s.k. psykisk kris. En psykisk kris tar olika lång tid för olika personer att komma igenom, men det är en övergående process. Inom kris- och katastrofpsykologin har man på senare år delat upp reaktionerna i akuta reaktioner och efterverkningar.

#### 1. Akuta reaktioner:

Chockreaktioner kan variera i tid från ett ögonblick upp till några dagar efter händelsen. De kännetecknas av ett förändrat tillstånd av medvetande - både det som hänt och det

som händer tycks överkligt. Man värjer sig mot att ta in det som hänt i medvetandet. Andra vanliga reaktioner; obeslutsamhet, ilska, förvirring och gråt. Kroppsliga symtom kan vara yrsel, illamående och hjärtklappning. Ofta förvrängs minnesbilden och tidsuppfattningen. Kontakten med omgivningen kan försvåras.

## 2. Efterverkningar:

Kan komma omedelbart efter chocken men också fördröjas väsentligt. De kan dyka upp flera veckor eller månader efter den traumatiska händelsen. Ofta tonar efterreaktionerna ut efter tre till fyra veckor - under förutsättning att man har fått möjlighet att bearbeta händelsen.

Exempel på vanliga efterverkningar:

- Påträngande minnen av händelsen.
- Insomningssvårigheter, sömnrubbingar, mardrömmar.
- Trötthet, nedstämdhet, depression, ångest.
- Skuld- och skamkänslor.
- Fobiska reaktioner (vågar t.ex. inte åka buss efter bussolycka).
- Återupplevelse av tidigare traumatiska händelser.
- Förhöjd vaksamhet, ständig alarmberedskap.
- Stark vrede, överspändhet.
- Ändrade livsvärderingar.
- Störningar i arbets-, vänskaps-, och familjerelationer.
- Kroppsliga stressreaktioner som hjärtklappning, huvudvärk, magont, yrsel, svettningar.

## Utvärdering

Ett par veckor efter att krisen/olyckan är över utvärderar krisgruppen insatserna. Låt någon intervjua ett antal inblandade personer i förväg. Gå igenom journalen och sammanfatta händelserna. Värdera insatserna. Gå igenom intervjuerna. Diskutera hur krisplanen fungerade, saknades något? Revidera vid behov krisplanen. Kontrollera att uppföljningssamtal och stödinsatser fungerar.

**Revideras varje år efter konstituerande styrelsemöte.**