



## Arnäs IF krisplan

När en krissituation uppstår kontaktar ledare eller förälder någon i Arnäs IF krisgrupp. Det första man tänker på är troligen en olycka där en eller flera medlemmar är inblandade. Är det dessutom i klubbens regi som olyckan inträffat så blir agerandet och omhändertagandet från föreningens sida av stor vikt. Men en kris behöver inte alltid ha akut karaktär. Det kan vara någon som har en personlig kris eller en svår sjukdom vilket påverkar lagkompisarna så mycket att verksamheten inte kan bedrivas som vanligt. En kris kan också uppkomma ur rykten som sprids. Rykten som kanske handlar om att medlemmar/ledare/sektioner/styrelse håller på med oegentligheter. Vi har en krisgrupp i föreningen som skall kontaktas i alla händelser av kris.

### *Arnäs IFs Krisgrupp*

<b>Namn</b>	<b>Telenr</b>
<b>Peter Sundberg</b>	<b>070-374 97 11</b>
<b>Jörgen Kallin</b>	<b>070-668 92 47</b>
<b>Annika Eklund</b>	<b>070-221 72 48</b>
<b>Kristina Lindkvist</b>	<b>072-710 53 00</b>
<b>Frida Carlstedt</b>	<b>070-257 05 56</b>

### **Viktiga Telefon nummer**

- Larm 112 (ambulans, polis, räddningstjänst)
- Örnsköldsviks sjukhus 0660-890 00, jourtid 891 36
- Närmaste vårdcentral, Ankaret, 0660-29 27 10, jourtid 899 00
- Polis, ej brådsökande 0660-114 14
- Krisgrupp (se ovan).
- Jourhavande präst i kommunen, 112.
- Posomgrupp i kommunen. Posom står för psykiskt och socialt omhändertagande, som kommunen skall tillhandahålla enligt socialtjänstlagen. Gruppen är sammansatt av personal från skolan, primärvården, kyrkan, socialtjänsten, polisen och räddningstjänsten.



Räddningstjänsten, landstinget, polismyndigheten samt kommunens krisledningsorganisation har mandat att begära hjälp av POSOM-organisationen

## Krisen händer

### 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 upp mottagande räddningsresurser.
- En tar hand om de övriga i gruppen och informerar vad som hänt.
- En följer med transporten till sjukhus.
- Informera krisgruppen hemma.

### Krisgruppens arbete

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 dokumentation 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.
- För att undvika onödiga spekulationer bör föreningen informeras om det inträffade så snabbt som möjligt.

## Tips och råd vid möte av drabbade

### 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. 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.
- Hjälプ 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 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.

### 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.

### Hjälp till Krisgruppen

#### Generella råd till massmedia

- Informera – propagera inte.
- Spekulera aldrig – tala bara om fakta.
- Erkänn det uppenbara, erkänn det negativa – det skapar förtroende. Berätta vad ni gör för att lösa problemet eller andra aktuella åtgärder.
- Fatta dig kort.
- Vill du inte besvara en fråga – förklara varför. Säg aldrig: "inga kommentarer".
- Sätt in händelsen i ett perspektiv – till exempel: "Detta är allvarligt, men kom ihåg att varje dag tränar och tävlar tusentals aktiva i vår gren och det är mycket sällsynt med denna typ av olyckor i vår idrott."



- Diskutera med jämna mellanrum tänkbara kriser ur ett massmedieperspektiv.
- Identifiera tänkbara frågor och kom överens om svaren. På så sätt skapas en god beredskap när krisen slår till.

### **När journalisten ringer**

Fråga efter källan om det rör sig om en olycka eller ett dödsfall om journalistens uppgift är en nyhet för dig; uttala dig inte förrän du själv har haft möjlighet att kontrollera uppgiften om den inte kan uppges.

Skaffa respit. Även om du "vet" vad du skall säga är det en god regel att be att få ringa upp om journalisten om fem-tio minuter. Fundera under tiden över och ordna:

- Vad vill journalisten?
- Är du rätt person att intervjua, ska du samråda med någon annan?
- Vad vill du få ut: fakta, budskap, argument.
- Skriv stolpar.