



# Krishanteringsplan

för Gottsunda IF

Fastställd vid årsmötet den 5 mars 2014

## Arbetsplan för krishantering

Viktiga kontaktuppgifter vid en krissituation

**Namn** (t.ex. ordförande, föräldrar etc)

**Telefonnummer**

Anders Ternström, ordförande

0705-515581

Carina Schön, tränare

0705-276181

Att ha en samlad information att tillgå vid en eventuell krissituation är att föredra då olyckshändelser/kriser kan beröra verksamheten.

I de fall där krissituationen är av större karaktär är det en fördel att ha en god beredskap så man på ett lugnt och tryggt sätt kan ta hjälp av och starta ett bra samarbete med anhöriga, polis, räddningstjänst och kyrkan.

## Ansvar

Gruppledarens (eller annan utsedd) ansvar vid en oförutsedd händelse

- Skaffa sig information
- Organisera och dokumentera
- Kontakta och informera barn- och ungdomar samt anhöriga snabbt och korrekt

Ordförandens ansvar vid en oförutsedd händelse

- Ordna lämplig lokal för möten och samlingar (vid t.ex. en stor olycka)
- Tillsammans med de berörda gå igenom och utvärdera händelseförloppet.

## Viktiga telefonnummer

- Ambulans, Polis, Räddningstjänst, Giftinformation SOS 112
- Akademiska sjukhuset, barnakuten 611 58 37
- Akademiska sjukhuset, akuten (ungdomar 16 år och uppåt) 611 26 72
- Uppsala Taxi 100 000
- Uppsala kommuns POSM-grupper (psykiskt och socialt omhändertagande har beredskap) alla tider på dygnet – kan nås via 112
- Telefonlista till anhöriga bör finnas i någon pärm, och bör ses till att denna uppdateras kontinuerligt.

## Kris

Kris är det psykiska tillstånd en människa befinner sig i då tidigare erfarenheter och inlärd reaktionssätt inte är tillräckliga för att man ska förstå och bemästra situationen. Krisen kan vara större eller mindre och av olika slag. I en krissituation är det nödvändigt att snabbt skapa ordning. Därför är en krisplan att föredra.

## Bakgrund

Det ofattbara händer inte alltid andra. Det är svårt att veta vad man ska göra, frågorna hopar sig.

- Hur många är drabbade?
- Vem informerar övriga ledare?
- Vem berättar för barnen- och ungdomarna?
- Vem bemöter oroliga föräldrar?
- Hur ska man hantera oroliga barnen?

## Handlingsplan

- Vid uppkommen krissituation ska barn- och ungdomar samt anhöriga snarast komma i balans och få adekvat hjälp.
- Verksamheten ska om möjligt fortgå och barn- och ungdomar ska om möjligt vara kvar, inget barn ska efter en krissituation gå hem och mötas av ett tomt hem.
- Korrekt information om det inträffade ska lämnas ut, för att förhindra osund ryktesspridning. Ledaren i samråd med ordförande eller annan utvald ska besluta vilken information som kan lämnas ut.
- Alla ledare i föreningen ska känna till och vara bekant med hur deras förenings krisplan ser ut för att kunna handla optimalt i ett krisläge.

- Akuta åtgärder – först på olycksplatsen
- Ta hand om den skadade. Tänk på att inte flytta den skadade i onödan om du misstänker huvud- eller ryggskada.
- Ring 112 och larma ambulans/brandkår
- Säkra olycksplatsen för att förhindra ytterligare olyckor.
- Ge första hjälpen enligt ABC
- Ge emotionell hjälp enligt principen 4H, håll om och var nära, håll i och ge näring, håll tyst och lyssna, håll ut och orka.
- Ta hand om övriga barn- och ungdomar i gruppen. Samla ihop dem och ge kort information.
- Se till att någon följer den skadade till sjukhuset.
- Den som ringt efter hjälp kontaktar anhöriga.
- Emotionell första hjälp/debriefing
- Samla de inblandade på en trygg och avskärmad plats.
- Ge fakta och saklig information.
- Låt alla få möjlighet att kontakta anhöriga.
- Ge omsorg och ge (mat, varm dryck och filter).
- Ge deltagarna möjlighet att prata om det inträffade och uttrycka sina känslor.
- Undvik att leta efter syndabockar.
- Informera om stressreaktioner som kan komma.
- Ordna så att alla har tillgång till någon att prata med under kvällen/natten.
- Bestäm när gruppen ska ta upp händelsen nästa gång.

### **Stressreaktioner och principer vid debriefing**

#### **Reaktioner vid stress**

- Ångest – oro – rastlöshet
- Känslomässig labilitet
- Skuld känslor
- Irritation
- Muskelspänningar

- Överreaktion på ljud
- Sömnproblem/mardrömmar
- Återkommande tankar om händelsen
- Rädsla för olycksstället
- Problem med minne/koncentration
- Tendens att isolera sig
- Depression

### **Praktiska principer**

- Alla inblandade ska vara med.
- Samtalet ska ske i nära anslutning till händelsen, (ej samma dag).
- Samtalet får ta den tid som behövs.
- Inget förs vidare till någon utanför de drabbade.
- Samtal leds av lämplig person, gärna någon med erfarenhet krig krissituationer.
- Uppmana deltagarna att prata om det som hände, vad man tänkte, vilka känslor som väcktes, hur man reagerade.
- Om någon gråter, ge tid och lugn och ro.
- Låt ilska komma fram utan att man letar syndabockar.
- Diskutera behov av nytt möte.