



KRISPLAN för Uppsala HK

Viktig information

- Nödnummer till SOS: 112
- Närmaste akutsjukhus i Uppsala: Akademiska sjukhuset
Barnakutmottagning: ingång 95-96
Akutmottagning för barn över 15 år: ingång 60
- Telefonnummer till Polis, ej brådsökande: 114 114
- Jourhavande präst i kommunen: Ring 112 och be att få tala med jourhavande präst
- Posom- krisstöd*: Larmcentral telefon: 08-714 87 50
- Krisgrupp i föreningen: xxx



* Kommunen har särskilda grupper för psykiskt och socialt omhändertagande, Posom. Dessa grupper larmas och samordnas av räddningstjänsten. Som stödpersoner finns psykologer, läkare, socialsekreterare, kuratorer, lärare, präster och diakoner med flera.

Grupperna används vid större olyckor eller trauman där drabbade människor behöver stöd. Insatserna sker i akutskedet. Om det behövs kvalificerad vård eller längre insatser samverkar Posom med landstingets stödorganisation.

Innehållsförteckning

1. Bakgrund	3
2. Krisgrupp	3
2.1 Krisgruppens arbetsgång	3
3. Förberedelser	4
3.1 Resrutiner	4
3.2 Utomhusaktiviteter – exempelvis beachcupen	4
4. Om krisen inträffar	5
5. Rån, inbrott och hot	6
6. Efter olycka/dödsfall	6
6.1 Insatser efter olycka eller dödsfall	6
6.2 Förhållningssätt	7
7. Efterbearbetning	8
7.2 Minnesstund	8
7.3 Krisreaktioner	8
8. Utvärdering	9
9. Övning och rutin	9

1. Bakgrund



Om olyckan är framme bör Uppsala HK vara väl förberedda för att hantera den situation som uppstår. Oavsett om det är personolyckor eller mindre allvarliga situationer, som organisationsskador, ska detta dokument bistå med hjälp för att hantera de kriser som uppstår. Detta dokument är upprättat av Uppsala HK:s styrelse uppdateras kontinuerligt?

2. Krisgrupp

Nedanstående personer ska kontaktas om en kris uppstår. Krisgruppens ansvar är att snabbt kunna mobilisera de resurspersoner som situationen kräver. Kontakt med massmedia bör endast ske av en person för att minimera riskerna för missförstånd.

Namn:

Telefon:

e-post:

2.1 Krisgruppens arbetsgång

- Den i krisgruppen som blir kontaktad ansvarar för telefonkedja till övriga i gruppen.
- Sammankalla krisgruppen, alternativt anordna telefonmöte.

När ett krismöte sammankallas bör följande ansvarsområden fördelas ut:

- **Informatör:** Sammanställer aktuellt händelseförlopp och kunskapsläge fortlöpande, skriv protokoll vid alla möten.
- **Massmediekontakter:** Sköter alla kontakter med tidningar, radio, TV, nyhetsbyråer och webbtidningar. Informatör och massmediekontakter kan skötas av en och samma person.
- **Psykosocialt ansvarig:** Planerar formerna för det psykologiska/medicinska omhändertagandet. Först kontaktas närmast berörda, i andra hand övriga. Vid behov av krisstöd hänvisas dagtid i första hand till primärvården, nätter och helger till psykakuten. Beslutar om eventuella vidare kontakter med anhöriga. Beslutar om eventuella hembesök.
- **Administratör:** Denna person har ansvaret för aktuella telefonlistor (inkl fritidsboende och e-postadresser) över involverade personer.
- **Resurspersoner:** Krisgruppen bör ha ett antal resurspersoner som kan vara behjälpliga beroende på vad som har inträffat. Dessa resurspersoner varierar givetvis beroende på idrott, och händelse men några tänkbara är personer insatta i teknikfrågor, juridik, medicin, doping, barnpsykologi. Huvudsaken är att det tydligt framgår vem man ska kontakta.

3. Förberedelser

Om olyckan skulle vara framme är det bra om man är förberedd. Vissa förberedelser kan spara mycket tid och effektivisera krisarbetet.

3.1 Reserutiner



- När lagen gör resor utanför Uppsala bör en ansvarig ledare utses. Denna ledare, förslagsvis tränaren för laget, ska ha en mobiltelefon och samtliga deltagare ska ha tillgång till den ansvariges telefonnummer.
- Vid utresa bör gärna en hemmaansvarig utses. Den som är kvar ska ha tillgång till den ansvariges telefoner samt vilka som deltar på resan.
- Resplan- upprätta gärna en resplan med färdstätt, färdväg, övernattnings och hela resans program. Inkludera tid för avresa, ankomst och hemkomst.
- Om laget använder sig av ett bussbolag – ange bussbolag, bussförare
- Om laget använder sig av privata bilar – ange privatförare och telefonnummer
- Skriv en deltagarförteckning (inkl. ledare och medföljande föräldrar/andra vuxna) med adress, telefonnummer, eventuella sjukdomar och svårare allergier samt uppgift om hemmaansvarig. Föräldrar till barn under 18 år bör ha tillgång till deltagarförteckningen.
- En deltagarförteckning och reseprogram bör vara kända och finnas tillgängliga för styrelsen.
- Var noga med att alltid meddela förändringar i program och deltagarförteckning till den hemmaansvarige.

Vid inkvartering i skolsalar och idrottshallar:

- Finns två av varandra oberoende utrymningsvägar som utöver dörrar kan vara öppningsbara fönster och brandstegar?
- Finns brandsläckare och brandvarnare?
- Tillåt inte levande ljus!
- Gå igenom med gruppen om vad som gäller vid brand – utrymningsvägar och samlingsplats.
- Kontrollera att alla deltagare kan adressen – var är vi?
- Kontrollera att alla deltagare kan närmaste akutsjukhus?

3.2 Utomhusaktiviteter – exempelvis beachcupen

- Vid aktiviteter utomhus bör en ansvarig ledare utses som vid en eventuell olycka fördelar t ex att ringa 112, sätta in första hjälpen, notera händelseförlopp, lugna deltagare, möta utryckningsfordon med mera (se vidare under avsnittet Svårare olycka eller dödsfall).
- Utse en ställföreträdande ledare.
- Utse samlingsplats.

- Deltagarlista (inkl.ledare) med eventuella sjukdomar och närmaste anhörig och var denne kan nås.

4. Om krisen inträffar

Ha ett möte om vad som 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.
- För att undvika onödiga spekulationer bör den lokala föreningen informeras om det inträffade så snabbt som möjligt.

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 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, d v s vart ska räddningspersonal bege sig?
 - ✓ Om platsen är svår att hitta för räddningspersonalen: var kan du möta dem och visa vägen? Var möts ni om det är terräng utan bilväg? Tänk på att helikopter och båtar kräver särskilda landningsplatser. Lämna deltagarförteckningen till räddningspersonalen.
 - ✓ Hur många är skadade och hur allvarliga är skadorna?
 - ✓ När hände det?
- En tar hand om de övriga i gruppen och informerar vad som hänt.
- En tar hand om press och polis.
- En följer med transporten till olycksplatsen.
- En följer med transporten till sjukhus.
- Informera krisgruppen hemma.

5. Rån, inbrott och hot

Eftersom Uppsala HK bedriver kioskrörelse i samband med matcher, uthyrning och andra former där kontanter är i rörelse bör det finnas en förebyggande säkerhetsrutin vid rån och inbrott.

- Vid aktiviteter där risken för inbrott, rån och hot kan förekomma bör det finnas anvisningar om vad som ska göras om något inträffar.

I första hand:

- Ta hand om de drabbade och följ ”Insatser efter svårare olycka eller dödsfall”
- Kontakta polis
- Stäng lokalen och samla vittnen
- Ta beslut om en krisgrupp bör aktiveras
- Ta beslut om massmedia bör kontaktas
- Hot eller skador mot ledare, anställda eller egendom ska polisanmälas. Om de inblandade inte vill involvera polisen bör juridisk hjälp anlitas.

6. Efter olycka/dödsfall

6.1 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 eventuella efterreaktioner. Uppmana dem att tala om händelsen med anhöriga.
- Kalla till återsamling direkt på morgonen dagen därpå om det är övernattnings.
- Informera krisgruppen om vad som hänt så att informationen kan spridas; avgör om en pressträff behövs och/eller om pressmeddelande ska gå ut.
- 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.
- Kontakta anhöriga när det är bekräftat att de har fått dödsbudet.
- Vid dödsfall utomlands ska UD kontaktas; ta även hjälp av svensk ambassad om sådan finns i närheten.

6.2 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.
- 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 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.

6.2.1 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.
- Hjälプ till att kontakta myndigheter.
- Bistå med småsaker (handla, ringa arbetsplatsen o s v – minsta åtgärd kan vara för jobbigt för den drabbade).
- Vilka övriga behöver stöd: vänner, klubbledare/-medlemmar, förbundsledare?

7. 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.

7.2 Minnesstund

Fundera på vilka som ska bjudas in och vad som förväntas? I allmänhet behövs en avskild plats, där man kan spela lugn musik och tända ljus. Själva olycksplatsen utgör ofta mötesplatsen, men tänk då på att det kan vara utomhus och svårt att skapa avskildhet.

Anlita gärna en präst eller annan andlig ledare för att leda minnesstunden. De kan också bistå med råd och anvisningar för mötet, även om de inte medverkar. Beakta behovet av rätt andlig ledare beroende på religion.

7.3 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

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 är obeslutsamhet, ilska, förvirring och gråt. Kroppsliga symtom kan vara yrsel, illamående och hjärtklappning. Ofta förvrängs minnesbilden och tidsuppfattningen. Kontakten med omgivningen kan försvåras.

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
- Minnes- och koncentrationssvårigheter
- 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

8. 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.

9. Övning och rutin

Bör Uppsala HK genomföra årliga övningar för att vara väl förberedda vid en eventuell kris?