



Krishantering – Handlingsplan för kris och krishantering, handlingsplan för krisledningsgrupp och handlingsplan för olycka/sjukdom

2025-10-20

Detta dokument är ett samlingsdokument för att beskriva hur föreningen agerar i en krissituation samt vid olycksfall/akut sjukdom.

Dokumentet innehåller definitioner av vad en kris är, handlingsplaner för Kris/Krishantering samt olycksfall/akut sjukdom. Dessutom beskriver vi vad krisledningsgruppen är samt hur denna skall aktiveras och agera.

Med kris avser vi:

En händelse där tidigare erfarenheter och inlärd reaktionssätt inte är tillräckliga för att kunna förstå och psykiskt hantera den aktuella situationen.

En krisreaktion utlöses av händelser som är så ovanliga och oväntade att de inte kan bemästras med hjälp av de resurser som individen vanligtvis besitter för att kunna klara av svåra situationer. I krisens karaktär ligger att individen hotas av en förlust och att man inte kommer undan.

Krisreaktion:

Alla kan drabbas av en krisreaktion. Det behöver inte vara på grund av något vi själva råkar ut för, utan kan även ske då något händer nära anhöriga, vänner eller lagkamrater.

Reaktion och agerande vid en krishändelse varierar såväl utifrån individ som för olika tillfällen och situationer. Vissa blir väldigt utagerande medan andra sluter sig inom sig själva. Oavsett hur en person reagerar är det viktigt att närmaste ledare och/eller lagkamrater ser till att personen blir omhändertagen och/eller hjälper personen hem på ett tryggt och säkert sätt. En person i chock skall inte lämnas ensam. Tillgång till stöd av professionella personer alternativt nära anhöriga är viktigt.

Krisförlopp:

Följande fyra faser ingår alltid i ett krisförlopp. Längden på faserna varierar beroende på individuella förutsättningar.

1. Chockfasen (Avstängningsfas 24-48 timmar) "Ostkupa"

Känslomässigt avstängd. Den drabbade behöver lugn och ro. Undvik psykiskt belastande situationer som större beslut, kontakter med media och liknande.

2. Reaktionsfasen (Repetitionsfas 1-2 månader).

Starka känslor kan uppstå, som ångest, skuld, sorg och skam.

Undvik sjukskrivning. Anpassa i stället arbetsbelastningen till individens förmåga.

3. Reparationsfasen (Bearbetningsfas 6 mån).

Personen börjar vända blicken framåt. "Läkningen" påbörjad.

4. Nyorienteringsfasen (Avslutningsfas).

Pågår livet ut. Man har lärt sig leva med det som hänt men känslor av sorg och liknande kan ibland återkomma när man påminns om händelsen.

Allmänt:

- Ge hjälp och stöd. En drabbad person får inte lämnas för sig själv eller skickas hem ensam efter en traumatisk händelse.
- Värme, vila och varsamhet är tre viktiga "v".
- Var tillgänglig och hjälp de drabbade med praktiska önskemål men framför allt se till att finnas där, lyssna.
- Kontakta sektionens Krisledningsgrupp, som ansvarar för vidare omhändertagande och stöd samt rapportering till myndigheter.

För dig som är ledare:

Som ledare är du ansvarig för att den/de drabbade tas om hand på bästa sätt och att relevanta åtgärder för att stödja drabbade vidtas.

- Säkerställ att drabbade får adekvat stöd och krisbearbetning.
- Krishändelser medför ofta stressreaktioner hos deltagare, men också hos dig som ledare.
- Kontakta IK Ymers centrala krisledningsgrupp vid behov av extra stöd.
- Vid större krishändelser ska IK Ymers centrala Krisledningsgrupp informeras.
- Säkerställ att Ymers ordförande och informationsansvarig underrättas vid större krishändelser.

Handlingsplan för kris och krishantering

Handledarstöd för avlastningssamtal

Att hamna i kris är en normal reaktion på en krishändelse. För de drabbade är det viktigt att snabbt få vara tillsammans med personer de litar på och som har tid att lyssna. Externa specialister används oftast i ett senare skede.

Avlastningssamtal innebär bearbetning av vad som skett och syftar till att minska stressreaktionen. Närmaste ledare ska, på egen hand eller med hjälp av specialister, påbörja avlastningssamtalet inom 15 - 24 timmar efter en krissituation.

Nedan beskrivs i korthet varför, vem och hur omhändertagandet ska ske.

Träff nummer ett - informationsmöte

Samla alla berörda så snart som möjligt på en lugn avskild plats. Personer som inte varit med om situationen ska inte delta.

- Om personer är i chock - påbörja inte det direkta avlastningssamtalet, genomför en allmän information om vad som hänt. Informera om krisens olika faser och de stress-symtom som kan uppstå.
- Kontrollera vilka som åker hem till ensamhet. Dessa kontaktas under kvällen och morgondagen.
- Ordna ett nätverk av kamratstöd. Alla bör ha en person att ringa och hålla kontakt med.
- Leta inte syndabocker.
- Boka tid och plats för nästa möte Inom 15-24 timmar har chocken oftast avklingat. Nu kan ett regelrätt avlastningssamtal genomföras. Beroende på nivå av krissituation genomförs samtalet antingen av ledaren själv, eller med professionellt stöd.
- Undvik sjukskrivning om det inte är absolut nödvändigt.

Träff nummer två - avlastningssamtal

Se till att gruppen får sitta i lugn och ro, gärna med fika kring ett runt bord, så att alla ser varandra.

- Gå igenom det faktiska händelseförloppet. Synliggör händelsen och rekonstruera vad som skedde. (Vad- och hur-frågor är bra.)
- Utforska sinnesintrycken - vad man såg, hörde, luktade och kände fysiskt.
- Utforska känslorna - Hur känns det? Vad minns du? Vad kände du då?

- Använd inte "varför"
- Låt alla komma till tals utan press. Man måste inte prata.
- Stoppa upp om någon gråter. Ge stöd och närhet.
- Var uppmärksam på reaktioner.
- Stoppa diskussioner om skuld.
- Stoppa diskussioner om ändrade arbetsrutiner.
- När gruppen känner sig nöjd bestämmer gruppen om man vill träffas igen.
- Om en person vill träffas bör alla träffas igen.
- Fråga hur mötet har uppfattats.

Dokumentera efteråt vad som faktiskt har hänt. Gentemot deltagarna gäller tystnadsplikt oavsett reaktioner och agerande under mötet. Avlastningssamtalet är inte till för att undersöka ansvarsförhållanden. Detta sker i ett senare skede.

Krisledningsgrupp

Handlingsplan för krisledningsgrupp

- Fånga situationen, ställ rätt frågor:
 - Vad har hänt?
 - Var har det inträffat?
 - När inträffade det?
 - Vem eller Vilka är berörda?
- Finns det någon prognos för händelseutvecklingen?
- Sammanalla IK Ymers Centrala Krisledningsgrupp.
- Fastställ krisledningsplats.
- Säkerställ att alla har samma information. Verifiera informationen.
- Fördela ansvarsområden. Se exempel nedan.
- Gruppens chef beslutar om en målbild, dvs vad ska gruppen arbeta emot.
- Ta fram befintliga handlingsplaner och checklistor.
- Prioritera arbetsuppgifterna (Akut—På kort sikt—På längre sikt)
- Kontrollera att handlingsplaner och checklistor täcker uppkommen situation. (Om inte komplettera)
- Person för respektive ansvarsområde informerar om de åtgärder som startar.
- Starta aktiviteterna.
- Besluta om nästa tidpunkt för avstämning.

- Håll löpande kontakt med gruppens chef.
- För dagbok över händelsen och det löpande arbetet.
- (Krisstöd vid allvarlig händelse, Sociala jouren tel 033-35 70 00, kommunens växel, och be att få prata med mottagningsgruppen. Ring 112 vid kvällar och helger och be om att få tala med sociala jouren Borås)

Ansvarsområden inom krisledningsgruppen

Chef - Leder och fördelar arbetet.

Information - Samordnar informationen internt och externt.

Stöd – Planerar krisstöd till drabbade deltagare och anhöriga.

Verksamhet - Säkrar att verksamheten bedrivs och hanteras på rätt sätt.

Support - Stöd till Krisledningsgruppen med teknik, mat, logi, transporter mm.

Handlingsplan för olycksfall/akut sjukdom

Olyckor och akut sjukdom så kan det ses som en kris och handlingsplanerna innehåller samma komponenter. Detta främst när det gäller efterföljande steg. Initiala aktiviteter kan skilja något beroende på situationens karaktär.

I den akuta situationen:

- Kalla på hjälp.
- Hjälp först den drabbade så gott du kan och tillkalla eventuellt hjälp av sjukvårdskunnig person.
- Livräddning. (Förstahjälpen, L-ABC*, hjärt- och lungräddning, ev. akutmedicin)
- Larma 112 - genomför eventuell utrymning

När du ringer vill man veta följande:

- Ditt namn.
- Varifrån du ringer.
- Färdväg för utryckningsfordon.
- Vad som har inträffat.
- Antal skadade personer.

- Spärra av

Gör detta så fort som möjligt, för att skapa lugn och ro kring olycksplatsen både för den/de drabbade och de som hjälper till. Underlätta polisens arbete genom att inte ändra något på platsen.

- Se till att någon möter och visar väg för räddningspersonalen.

- Kontakta närmaste ansvarig ledare på plats eller sektionens krisledningsgrupp, som ansvarar för all vidare hantering.

För dig som är ledare/sektionens krisledningsgrupp:

Som ledare är du ansvarig för att den drabbade tas om hand på bästa sätt och att relevanta åtgärder vidtas för att stödja den drabbade, anhöriga och lagkamrater.

Nedan följer en checklista:

- Organisera omhändertagandet

Se till att den drabbade inte lämnas ensam utan tas om hand av föreningskamrater eller andra vuxna på plats. Vid behov av sjukhustransport ska någon från verksamheten följa med.

*L-ABC är en minnesregel som talar om i vilken ordning man bör prioritera. L-ABC står för;

L=Livsfarligt läge A=Andning B=Blödning C=Chock eller cirkulationssvikt

- Meddela anhöriga

Om olyckan är allvarlig bör detta ske genom personlig kontakt, via någon ansvarig från sektionen, som sedan följer anhöriga till sjukhuset. Bistå anhöriga med praktiska frågor.

- Intern information

All information måste behandlas lika. Samma information ska ges oavsett vem som ger den eller vem som efterfrågar den, för att undvika förvirring och ryktesspridning. Låt därför utsedd person sköta informationen både internt och externt. Börja dock med de närmaste berörda.

• Kontakta IK Ymers centrala Krisledningsgrupp vid allvarlig händelse och/eller personskada. Namn på personerna i IK Ymers centrala krisledningsgrupp samt telefonnummer finns under flik 9 "Generella kontaktlistor".

- Massmedia

Information till massmedia sker efter samråd med informationsansvarig i IK Ymers centrala krisledningsgrupp. En person ska ansvara för kontakten. Det är viktigt att alla i föreningen hänvisar till utsedd informationsansvarig.

- Krisstöd

Efter en allvarlig olyckshändelse är det viktigt att prata ut om det som hänt. Nivån på och omfattningen av samtalen bestäms av IK Ymers centrala krisledningsgruppen och kan röra sig om allt från kamratstöd till expert-lett

avlastningssamtal. Se mer underhandlings plan för kris ovan.

Uppföljning

Se till att den drabbade får adekvat stöd efter händelsen. Om den drabbade ligger på sjukhus, genomför besök så snart som möjligt.

Vid mindre allvarigare händelser, där personen inte blir långvarigt sjuk (sjukskriven), ska ledaren ha uppföljningssamtal för att säkerställa att det inte kommer reaktioner efteråt. Vid behov av mer stöd kan detta ges genom kontakt med IK Ymers centrala krisledningsgrupp och försäkringsstöd.

För dig som är närmaste ledare:

- Anmäl olyckan till berörda myndigheter, försäkringsbolag mm.
- Vid personskada, rapportera till Ymers kansli med hjälp av Olycks- och tillbudsrapporten som finns under flik 8.
- Utvärdera händelsen:
- Vad var det som hände?
- Hur hände det?
- Kunde något ha gjorts annorlunda?
- Behöver vi ändra någon rutin för att säkerställa att detta inte händer igen?