

**KRISPLAN**

**Fotboll, Ishockey, Orientering och Innebandy**



Reviderad 2013-12-10

**Innehållsförteckning**

Inledning sid 2

Krisledningsgrupp, sid 3

Styrelser sid 4

Telefonlista sid 5

Allvarlig olycka/händelse i Umeå sid 6

Allvarlig olycka utanför ”Umeå” sid 7

Dödsfall medlem sid 8

Minnestund Sid 9

Dödsfall ledare sid 10

Självmord medlem/ledare sid 11

Medlem som mist nära anhörig sid 11

När medlem blir allvarligt sjuk sid 12

Vid medlems försvinnande sid 12

Brand och bombhot sid 13

Bilagor:

 Krisreaktioner, Olika sorgereaktioner hos barn Bilaga 1

 Råd till personal i mötet med barn i sorg Bilaga 2

 Samtal med laget/gruppen/berörda Bilaga 3

 Krislåda/Krisväska Bilaga 4

 Litteraturtips Bilaga 5

 Musik Bilaga 6

 Dikter Bilaga 7

 Dokumentationsplan för krisarbete Bilaga 8

 Inledning

Vid en akut kris kan man uppleva kraftig stress och det kan därför vara svårt att fatta rationella beslut. Avsikten med den här krisplanen är att underlätta hanteringen och att vara ett stöd vid händelse av kris, olycka eller dödsfall.

Krisplanen skall träda i kraft vid t ex:

* Olyckor med svåra personskador där medlemmar eller personal är inblandade.
* När medlemmar eller personal avlider efter olyckshändelse, sjukdom, självmord, mord
* Allvarliga händelser, t ex misshandel, våldtäkt eller dyl

Alla ingående i styrelser, alla ledare måste känna till krisplanen, vad den innehåller, var den finns och hur den ska användas. Det är viktigt att planen har aktuella uppgifter som till exempel telefonnummer till kontaktpersoner och andra viktiga kontakter som bör tas. Ansvarig för att uppdatera anhörighetslistor och övrig föränderlig information ligger på kansliets personal. Respektive styrelser ansvarar för att utarbeta rutiner för detta.

Olyckans, händelsens omfattning, tid, plats avgör hur planen ska användas. Det är därför viktigt att först kontakta Ordföranden i Teg eller någon av sektionerna. Krisledningsgruppen sammankallas enligt direktiv från ordförande för drabbad sektion som då ansvarar för det fortsatta arbetet. I händelse av att sektionsordförande ej finns tillgänglig ansvarar Tegs ordförande.

Krisarbetet utgår ifrån krisledningsgruppen som leder och fördelar arbetet. Krisledningsgruppen kan i sin tur engagera andra beroende på krisarbetets omfattning och inriktning.

Krisledningsgruppen samlas vid en krissituation för att analysera händelsen och initiera lämpliga åtgärder. Gruppen beslutar om vilken information som skall lämnas vid den akuta situationen och vid krisarbetets olika faser. Ordförande för drabbad sektion eller motsvarande ansvarar för all eventuell mediekontakt.

Det kan vara viktigt med debriefing efter några dagar. Krisledningsgruppen ansvarar för att verkställa detta vid behov.

Avlastningssamtal och debriefing är metoder som används för individer eller grupper som har varit utsatta för onormalt påfrestande händelser. Det omedelbara målet med denna typ av bearbetning är att reducera de stressreaktioner som händelsen gett upphov till. Avsikten är också att påskynda återhämtningsprocessen och att identifiera personer som är i behov av ytterligare hjälp.

Krisledningsgrupp

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Namn**  | **Funktion**  | **Telefon** |
| Ordföranden Tegs SKPeder Westerberg | Ansvarig/sammankallande/mediaKontaktar anhöriga. | 070-6179001 |
| Ordföranden FotbollssektionenThomas Söderström | Sammankallande/mediaSamlar information för media och berörda. | 070-5565217 |
| Ordföranden för IshockeysektionenFredrick Berglund | Leder krisgruppens arbete. /sammankallande/mediaKontaktar anhöriga. | 070-3132123090-162845070-3229772 |
| Representant för OrienteringssektionenKenneth Jonsson  | Ansvarig. /sammankallande/mediaOrdnar telefon, dator med internet, följer mediabevakning.  | 090- 981 79 |
| Kansliets personalMats AbrahamssonRonny StarkPi Molin  | Samordnare, administrativt, uppgiftslämnare, reserv sammankallande Ringer föräldrar och ledare. (ej anhöriga) | 070-2865025070-2725660070-2313193 |
| Representation från ishockeysektionenÅke Strömsten  | Krislåda, Flagga, sorgebord, musik/organisation, kontakt med: Polis, räddningstjänst, Tegs kyrkoförsamling, Röda korset, Frälsningsarmen. | 070-5884593 |
| Representation från fotbollssektionen Jörgen Åström | Stöd, Mat/vila Adm, tjänstSer över telefonlistor mm. | 070-6102255 |
| Representation från orienteringssektionen | Stöd, Mat/vila Adm, tjänst |  |
| Reserv från hockeysektionen och fotbollsektionen. Patrik Wännström | Stöd, Mat/vila Adm, tjänstBistå vid frånvaro eller hög arbetsbelastning. Ta ansvar för att arbetskapaciteten finns över tiden. | 070-5172286 |

Vid Ordförandes frånvaro delegeras till ordförande för annan sektion.

#

# **Styrelse Tegs SK**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Namn** | **Funktion** | **Tel Mobil** | **Tel bost** |
| Peder Westerberg | Ordförande Tegs Sportklubb | 070-617 90 01 |  |
| Åke Strömsten | Vice ordförande/Kassör | 070-588 45 93 | 090-12 15 48 |
| Ulf Olofsson | Sekreterare | 070-653 26 48  | 090-13 66 99 |
| Fredrick Berglund | Ledamot | 070-313 21 23 | 070-322 97 72 |
| Kennet Jonsson  | Ledamot |  | 090-981 79 |
| Thomas Söderström | Ledamot | 070-556 52 17 | 090-13 99 89 |
| Thomas Wänström | Ledamot | 070-217 65 42 |  |
| Jon Ahlman | Ledamot | 070-521 20 70 |  |

**Hockeysektionen**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Namn** | **Funktion** | **Tel Mobil** | **Tel bost** |
| Fredrick Berglund | Ordförande ishockeysektionen | 070-313 21 23 | 070-322 97 72 |
| Åke Strömsten | Ledamot | 070-588 45 93 | 090-12 15 48 |
| Per.Olov Åberg | Sportchef | 070-324 78 86 |  |
| Peter Lundström | Ledamot | 070-242 56 01 |  |
| Tommy Resin | Ledamot | 010-476 54 19 |  |
| Patrik Vännström | Representant/Ungdom | 070-517 22 86 |  |
| Thomas Wänström | Representant/Ungdom | 070-217 65 42 |  |

**Fotbollssektionen**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Namn** | **Funktion** | **Tel Mobil** | **Tel bost** |
| Thomas Söderström | Ordförande i fotbollssektionen | 070-556 52 17 | 090-13 99 89 |
| Anders Lidgren | Ledamot | 070-366 05 76 |  |
| Per Von Ahn | Ledamot | 070-219 70 68 |  |
| Jon Ahlman | Ledamot | 070-521 20 70 |  |
| Maria Aavik | Ledamot | 073-076 80 58 |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

**Orienteringssektionen**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Namn** | **Funktion** | **Tel Mobil** | **Tel bost** |
| Torbjörn Yttergren | Ordförande i Orienteringssektionen |  | 090-18 91 61 |
| Kenneth Jonsson | Kassör | 070-689 09 77 | 090-981 79 |
| Kjell Hemmyr | Ledamot |  | 090-12 99 28 |
|  |  |  |  |

# **Telefonlista**

|  |  |
| --- | --- |
| **Ambulans,** **Brandkår,****Polis,** **Jourhavande präst,****Socialjour efter kontorstid.** | **112** |
| **Socialjour 16.00 – 0.00** | **090-163050** |
| **(POSOM kommunens krisgrupp)****Kyrkans Krisgrupp** | **112**  |
| **Taxi** | **911 911** **77 00 00****100 100** |
| **Sjukvårdsrådgivning** | **11 77** |
| **Dagtid vårdcentral Teg****Akut Dagtid****Kvällar, nätter (17.00–08.00)** och helger vänder du dig till närmaste hälsocentral eller sjukstuga med jourtjänst, primärvårdsjouren i Umeå eller till akutmottagning på sjukhus. ***Om du inte klarar av att ta dig dit själv eller med någons hjälp ska du ringa 112.***  | **090-785 44 56****090-785 82 30** |
| **Polis kontorstid** | **114 14** |
| **Norrlands Universitets Sjukhus** | **785 00 00 (växel)** |
| **Socialtjänsten** | **16 10 00 (växel)** |
| **Giftinformation [www.giftinformationscentralen.se](http://www.giftinformationscentralen.se)** | **112, 08-331231** |
| **Svenska kyrkan i Umeå****Chef Tegskyrkan (**tidigare **Kyrkoherde)****Präst** | **090-200 25 00** **(växel)****090-200 29 11****090-200 29 13** |
| **Frälsningsarmen** | **090 - 77 07 03** |
| **Röda korset (krisjour)** | **0771 - 90 08 00** |

**Allvarlig olycka/händelse i närområdet (ishallen, idrottsanläggningen eller motsvarande)**

Tillkalla ambulans/polis/brandkår - ring 112

Ge första hjälpen

Håll obehöriga borta från olycksplatsen

Trösta och lugna

Någon vuxen/ledare som den drabbade känner följer med till sjukhuset.

**Information till Ordföranden**

Ansvarig ordförande meddelas omedelbart och ansvarar därefter för att sammankalla krisledningsgruppen.

**Information till anhöriga**

Ordföranden informerar föräldrar/medlemmar om vad som hänt samt vart personen befinner sig och hur de får kontakt med varandra. Kom överens med föräldrar/medlemmar om information till eventuella syskon som finns närvarande.

**Information till lagen, sektionen**

Lagledaren samlar/ringer respektive lag/medlem och informerar medlemmar om vad som hänt. Var saklig när du informerar och lämna inte ut uppgifter som du är osäker på. Om den skadade medlemmens föräldrar/vårdnadshavare inte kunnat nås, får information om medlemmens tillstånd **inte** lämnas ut. Medlemmar ska ges möjlighet att stanna kvar på idrottsanläggningen, kansliet, arenan eller motsvarande till dess att föräldrarna hämtar dem. Krisledningsgruppen och/eller lagledaren ansvarar för att utse vuxna som stannar med Laget/medlemmarna.

**Övrigt**

Ordföranden ansvarar för att samla respektive styrelse för information och diskussion om ytterligare åtgärder.

Ordföranden ansvarar för ev. mediekontakt.

Ordföranden Tegs sportklubb ansvarar för att anmälan till arbetsmiljöverket görs.

Krisledningsgruppen samt kontaktpersoner samlas vid dagens slut.

Kansliet hålls vid behov öppen på kvällen för de föräldrar och barn som behöver träffas. Krislådan skall vara intakt och används på kansliet.

**Uppföljning**

Morgonen efter samlas respektive styrelse för uppföljning och information

Lagledaren följer upp medlemmars frånvaro noga de närmaste dagarna efter olyckan för att säkerställa att medlemmen inte far illa.

Lagledaren diskuterar åter igenom olyckan med laget/medlemmarna

Medlemmarna bör få tydlig information om vad som hänt. Bjud vid behov in polis eller annan person med kännedom om olyckan.

Vid skador som leder till längre sjukhusvistelse eller en längre tids frånvaro från föreningen håller lagledaren/ordföranden eller annan utsedd kontaktperson kontakt med hemmet och sjukhuset. Se rutiner för när medlem blir alvarligt sjuk

Om medlemmen dör – se Dödsfall medlem.

Allvarlig olycka utanför ”Umeå” **(ex. bussolycka)**

Om du får information om en olycka meddela ansvarig ordförande som leder och fördelar arbetet.

**Ansvarig ordförande ansvarar för att:**

Vid större olycka skickas två personer till sjukhuset som stöd till medlemmarna till dess vårdnadshavare kommer på plats.

Ordförande sammankallar krisledningsgruppen samt vid behov även externa krisgrupper. Tex röda korset, Tegs församling eller frälsningsarmen.

Kansliet meddelar på hemsidan ett telefonnummer dit föräldrar kan ringa.

Ordförande kontaktar inblandade medlemmars föräldrar med korrekt information.

Dödsfall meddelas av **polisen.**

Syskon till skadade medlemmar tas om hand av någon som känner barnen.

Informera ordföranden för sektionen

Kansliet hålls vid behov öppen på kvällen för de barn och föräldrar som behöver träffas. Krislådan används.

**Information till**

Se Allvarlig olycka / händelse i närområdet (ishallen, idrottsanläggningen eller motsv)

**Uppföljning**

Se Allvarlig olycka / händelse i närområdet (ishallen, idrottsanläggningen eller motsv)

**Dödsfall medlem**

Vid kännedom om dödsfall kontaktas ordförande.

**Krisledningsgruppen**

Ordförande sammankallar föreningens krisledningsgrupp förstärkt med berörda ledare.

**Kontakt med anhöriga**

Utse en person som har kontakt med den drabbade familjen. (förtroende)

Inhämta korrekt information och kontrollera med vårdnadshavarna hur mycket man har tillåtelse att meddela övriga i laget/övriga medlemmar om det inträffade.

Kontrollera om medlemmen har syskon eller nära släktingar i andra lag.

Gärna personligt besök med blommor från sektionen/föreningen.

**Information till medlemmar/lag**

Ordföranden ansvarar för att övriga medlemmar/lag, kansliet mm får kännedom om vad som hänt och varför flaggan kommer att halas på halv stång. Spelare kommer att bära sorgeband eller motsvarande.

Efter överenskommelse med familjen om hur meddelandet om dödsfallet skall framföras berättar lagledaren eller någon annan känd person detta. Tala öppet om det som hänt och ge medlemmarna utrymme att uttrycka sig kring det som hänt och vad de känner.

**Information till övriga lag/Medlemmar**

Sektionens övriga lag/medlemmar underrättas av sin/sina lagledare vid samma tidpunkt för att undvika ryktesspridning.

**Information till föräldrar**

Ordförande ansvarar för att samtliga föräldrar/vårdnadshavare i det drabbade laget/gruppen underrättas. Det skall genomföras ett föräldramöte någon av de närmaste dagarna.

**Flaggning**

När samtliga lag/medlemmar underrättats hissas flaggan på halvstång alternativt sorgeband bärs av närmast drabbade.

**Övrigt**

Kansliet hålls vid behov öppen på kvällen för de barn och föräldrar som behöver träffas.

Samråd sker med familjen om krisgruppen/styrelsens vidare agerande.

Ordförande ansvarar för att ordna minnesstund. Krislådan skall användas

**Sorgbord (kansliet)**

Iordningställ ett bord med vit duk, levande ljus, foto, penna, loggbok och musik. Ordförande skriver första meningen i boken t.ex. Vi inom hockeysektionen tänker på dig/er i den stora sorg som drabbat dig/er. Materialet för detta skall finnas i krisväskan.

För yngre medlemmar (barn) kan det vara lämpligt med lösa blad i olika färger som barnen kan rita och skriva på och därefter klistras in i loggboken.

**Minnesstund**

Minnesstund ska äga rum på kansliet eller Tegs kyrka helst dagen efter meddelandet om dödsfallet. OBS! Tala med de anhöriga om hur minnesstunden skall utformas.

Minnesstund kan t.ex. innehålla:

1. • minnesord från ordförande
2. • minnesord av präst
3. • några ord från Lagledaren/huvudtränaren
4. • någon läser en dikt
5. • sång
6. • musik
7. • tänder ljus
8. • sorgbord

**Inför begravningen**

Anhöriga tillfrågas om de önskar låta medlemmens kamrater och vårdnadshavare delta under begravningen. Ordföranden ansvarar då för att en skriftlig inbjudan formuleras och går ut till berörda medlemmar

Lagledaren eller utsedd diskuterar ingående med sina medlemmar vad som kommer att ske under en begravning. Detta kan vara viktigt även om barnen inte skall delta.

Begravningsdagen håller Lagledaren eller utsedd medlemmarna samlad.

Barn som känner behov att vara tillsammans med sina vårdnadshavare få lov till detta.

**Massmedia**

Tegs ordförande har kontakt med pressen vad gäller allmän information. Detaljinformation hänvisas till respektive sektionsordförande.

**Efterarbete**

Krisledningsgruppen ansvarar för att det vid behov finns möjlighet att bearbeta frågor hos både barn och vuxna medlemmar. Vid behov tillkallas hjälp utifrån t.ex. Röda korset, frälsningsarmen osv.

Tid avsätts i respektive grupp/lag för att prata om det som hänt. Arbeta med medlemmarnas frågor.

Ordföranden utser en person som ansvarar för att den avlidnes tillhörigheter samlas ihop och överlämnas till de anhöriga. Idrottsutrustning eller motsv.

Ordföranden ansvarar för att medlemmen blir struken ur laglista och lagförteckning när det är lämpligt.

# **Dödsfall ledare**

**Krisledningsgruppen**

Direkt efter att styrelsen/ledare fått kännedom om dödsfallet sammankallar ansvarig ordförande krisledningsgruppen.

Krisledningsgruppen beslutar vem som skall ta kontakt med de anhöriga och ta reda på vilken information de vill lämna ut.

**Information till ledare**

Ordförande ansvarar för att övriga ledare, kansliet får kännedom om vad som hänt och varför flaggan kommer att halas på halv stång eller varför sorgeband kommer att bäras.

**Information till medlemmar**

Lagledaren informerar laget/medlemmarna om varför flaggan kommer att halas på halv stång. Beroende på hur nära den avlidne står medlemmen avsätts tid för att tala om dödsfallet i laget. Lag/medlemmar som är direkt berörda av dödsfallet skall meddelas av en ledare som är känd av medlemmen samt ges möjlighet att samtala öppet och konkret om det som hänt, låt medlemmarna tala om sina tankar och känslor. Laget/medlemmarna bör vara samlad under resten av tiden innan vårdnadshavare övertar ansvaret.

Lagledaren eller utsedd ledare ser till så att yngre barn ej kommer hem till ett tomt hem, informera därför föräldrarna först.

**Flaggning**

När samtliga medlemmar underrättats hissas flaggan på halv stång eller sorgeband får bäras.

**Minnesstund**

Minnesstund bör äga rum dagen efter meddelandet om dödsfallet.

**Inför begravningen**

Ordförande tillfrågar de anhöriga om de önskar att arbetskamrater och berörda medlemmar skall delta i begravningen.

Ordföranden ansvarar då för att en skriftlig inbjudan formuleras och går ut till berörda medlemmar.

Lageldaren diskuterar ingående i laget/gruppen vad som kommer att ske under en begravning. Detta kan vara viktigt även om medlemmarna inte skall delta.

Begravningsdagen håller Lagledaren eller huvudtränaren lagen samlade.

Barn som känner behov att vara tillsammans med sina vårdnadshavare få lov till detta.

.

**Uppföljning**

Viktigt med kollegialt stöd och hjälp.

Krisgruppen utgör en viktig roll i uppföljningsarbetet.

Vid behov tas stöd från Röda korset, Frälsningsarmen eller Tegs församling.

**Självmord Medlem/ledare**

Se dödsfall Medlem samt dödsfall ledare.

Självmord är oerhört ångestladdat och skuldtyngt varvid det måste ges möjlighet till samtal för såväl ledare som för medlemmar och föräldrar.

*Om de* ***anhöriga inte*** *ger sitt tillstånd till att meddela lagkamrater och ledare* orsaken till dödsfallet, **skall detta respekteras**.

**Medlem som mist nära anhörig**

**Kontakt med familjen**

I samband med att styrelsen/sektionen får kännedom om dödsfallet tillfrågar ordförande eller lagledaren familjen om medlemmens kamrater kan underrättas.

Familjen avgör vem som skall informeras och hur det skall gå till.

**Information till övrig personal**

Ordföranden och lagledaren informerar berörda ledare

**Krisledningsgruppen**

Sammankallas endast vid behov.

**Information till barnets kamrater**

Det kan finnas barn som föredrar att man inte nämner något om dödsfallet, vilket man måste respektera.

När information får lämnas:

Lagledaren eller annan känd person berättar för de berörda medlemmarna om dödsfallet .

Tala öppet med barnen om det som hänt och låt barnen berätta om sina tankar och funderingar. Det är en fördel om medlemmarna får reda på vad drabbad vill att de skall säga eller göra när hon/han kommer tillbaka.

Förbered kamraterna på att drabbad kan vara känsligare än vanligt och att de därför bör visa extra omtanke.

**Information till övriga föräldrar**

Sker efter samråd med den berörda familjen.

**Uppföljning**

Var observant på medlemmens sorgreaktion.

Barn som mist nära anhörig mår oftast bäst av att börja sin verksamhet så snart som möjligt. Övergången underlättas genom tidig kontakt mellan sektionen och hemmet.

**När medlem blir allvarligt sjuk**

**Kontakt med familjen**

Lagledaren eller annan kontaktperson rådgör med familjen om vilken information som ska ges i laget/gruppen och vem som bäst ger den samt hur besök och kontakter från kamrater och ledare skall ske.

**Information till medlemmar/ledare**

Om familjen så önskar, informeras laget/gruppen om medlemmens sjukdom.

Informationen lämnas av den som familjen önskar. Det kan t.ex. vara Lagledaren, personal från sjukhuset eller Huvudtränaren. Laget/gruppen bör därefter regelbundet informeras om hälsoläget.

Medlemmens närmaste vänner kan ev. göra ett besök i hemmet eller på sjukhuset.

Medlemmar/kamrater ges möjlighet att skriva brev, dikter eller rita teckningar. (åldersrellaterat)

**Den sjuka medlemmens kontakt med sin sektion**

Information ges till den sjuka medlemmen om vad som informerats om vem som är medlemmens kontaktperson. Visa att vi bryr oss om våra medlemmar!

**Vid medlems försvinnande**

Om ett yngre barn försvinner under idrottstid/match/cup eller motsvarande tar ledarna skyndsam kontakt med polis samt vårdnadshavare samt ordförande Tegs sportklubb.

**Krisledningsgruppen**

Ordförande sammankallar Föreningens krisledningsgrupp och upprättar kontakt med drabbade ledare och polis snarast efter besked om försvinnandet.

En kontaktperson utses som har kontakt med anhöriga, polis samt ev. sociala myndigheter. (se krisgruppens organisation)

**Information till medlemmarna i laget/gruppen**

Ta reda på vilken information som enligt polisen/socialtjänsten får lämnas ut.

Diskutera med anhöriga vilken information de lämnar medgivande till

Ge så konkret information som möjligt. Informera om vad som är möjligt att berätta för barnen/medlemmarna/kamraterna utifrån ålder samt med hänsyn till att ej såra eller utelämna personer.

**Ge tid** för tankar samt reaktioner.

**Massmedia**

Hänvisa pressen till ansvarig ordförande som har ansvar för massmediekontakten.

Skydda enskilda medlemmar från massmedia.

**Brand och bombhot**

**Brand**

Se lokal handlingsplan för byggnad.

Brand på en idrottsanläggning kan jämföras med en krissituation. Brand är i första hand en uppgift för räddningstjänsten och polisen.

Ledare på plats aktualiserar följande:

1. Utrymningsplan, organisation, rädda liv
2. Uppsamlingsplatser och inräkning
3. Lagledare eller motsvarande samlar sina respektive lag/grupper samt kontrollerar närvaron.
4. Vårdnadshavare underrättas av lagledare eller motsvarande
5. Kontakta ordförande för drabbad sektion.

**Bombhot mot anläggning**

Om anläggning blir bombhotad är det viktigt att ta hotet på allvar, men det är inte ledare som skall avgöra äktheten i hotet. Det skall polisen göra. Därför bör ledare genast kontakta polisen.

Det är polisen som avgör vad som skall göras, men ledare bör förbereda sig på samma sätt som vid en brand.

**Krisledningsgruppen**

Krisorganisation bör vid behov handla som vid en allvarlig olycka. (informationscentral och kontakter med media).

**Vid evakuering**

Om medlemmarna evakueras till sina hem eller annan plats ansvarar ordföranden för att skriftlig information skickas hem. Informationen skall innehålla redovisning om vad som hänt, eventuella åtgärder som vidtagits och telefonnummer dit man kan ringa och ställa frågor, samt vad som skall hända dagen därpå.

 **Bilaga 1**

# **Krisreaktioner**

En kris är en normal reaktion på en onormal situation. I en psykisk kris befinner man sig i en sådan situation att tidigare erfarenheter och inlärda reaktionssätt inte räcker till för att förstå och bemästra den aktuella situationen.

Nedanstående fyra faser är de mest vanliga vid beskrivning av ett krisförlopp.

**Chockfasen**

Denna fas varar från några korta ögonblick till några dygn.

Kännetecken:

1. • svårt att ta in och förstå vad som hänt
2. • förvirring och hysteriska reaktioner
3. • förtvivlan
4. • olika kroppsliga symtom som t.ex. hjärtklappning, darrning, yrsel, illamående.

**Reaktionsfasen**

Denna fas kan pågå upp till ett par månader.

Kännetecken:

1. • sårbarhet
2. • ångest
3. • sömnsvårigheter
4. • sorg och depression
5. • ilska och aggressivitet
6. • koncentrationssvårigheter
7. • isolering
8. • skuld, skam och självförebråelser.

**Reparationsfasen**

Denna fas kan pågå någon till några månader efter det inträffade till ca ett år

Kännetecken:

1. • isoleringen bryts
2. • personen vågar blicka framåt.

**Nyorienteringsfasen**

Under denna fas ser personen möjligheter i det fortsatta livet och börjar långsamt acceptera det som inträffat.

# **Olika sorgereaktioner hos barn (vuxna)**

Sorgereaktioner kan se olika ut beroende på barnets ålder.

Ex. på kännetecken:

Ångest, sömnsvårigheter, trots, ilska, skolsvårigheter, koncentrationssvårigheter, ledsnad, skuldkänslor, olika kroppsliga besvär t.ex. magont, minnen, fantasier.

#  **Bilaga 2**

# **Råd till ledare i mötet med barn/ungdomar i sorg.**

**Var nära och närvarande.** Visa att Du ställer upp och att Du deltar. Även om flera har visat sitt deltagande är det viktigt att veta att även Du vet. Våga visa Din egen sorg och bestörtning.

**Försök inte släta över.** Ord som ”det är inte så farligt” blir till hån i den här situationen. Det här är det farligaste och hemskaste som kunde hända. Hjälp att sörja i stället för att trösta.

**Lyssna aktivt.** Det finns inga välmenande råd som hjälper. Lyssna, ta in och bekräfta känslan, var delaktig.

**Var inte rädd för gråten.** Gråten är kroppens sätt att uttrycka en stark känsla. Håller man tillbaka gråten stoppar man också känslan som då i stället kommer tillbaka senare, ibland efter många år.

**Ge hjälp med ord.** Fråga försiktigt hur det var, vad som hände, hur det kändes. Ett sätt att få ur sig sorgen är faktiskt att klä den i ord. Att tala om händelsen är det första steget av en bearbetning som sedan kan gå vidare.

**Svik inte**. Se till att du är tillgänglig även fortsättningsvis. Lämna Ditt telefonnummer och visa att Du när som helst är beredd att fortsätta samtalet.

**Kom igen.** Bearbetningen av en sorg i den här storleken är inte klar med ett samtal. Ta själv ansvaret för att höra efter hur det är. Om det inte går att träffas, skriv ett litet kort. I och med att Ni skriver finns ju tanken där.

**Ge sorgen tid.** En del av bearbetningen består i att ”älta” det som skett. När det är klart upphör upprepningarna av sig själva. Det är inte ovanligt att det tar ett halvår innan de inblandade verkligen kan gå vidare.

**Var Dig själv.** Försök inte vara psykolog, präst eller läkare om Du inte är det. Här är det bara medmänsklighet, medkänsla och medlidande som gäller.

 **Bilaga 3**

**SAMTAL MED MEDLEMMAR**

I alla krissituationer är en av de allra viktigaste uppgifterna att informera. Den som informerar skall ha skaffat så mycket information som möjligt och inleda samtalet med att berätta vad som hänt.

Dispositionen av ett sådant samtal kan se ut så här:

I. Inledning

2. Fakta

3. Tankar

4. Reaktioner

5. Avslutning

När man samtalar med medlemmarna när något svårt inträffat finns det några saker man speciellt bör tänka på.

- Det är viktigt att man är två personer som leder samtalet, varav minst en är en person som är känd för de drabbade.

- Man bör i förväg bestämma samtalsregler:

"Det som sägs här stannar mellan oss i omklädningsrummet." "Alla olika reaktioner är tillåtna." "Ingen är tvingad att yttra sig."

"Var och en skall tala för sig och få prata till punkt."

- Berätta så konkret som möjligt om det som inträffat.

- Ge medlemmarna gott om tid och möjlighet att prata om sina känslor och tankar.

- Samla avslutningsvis ihop intrycken och rekommendera medlemmarna att fortsätta samtala med varandra. Förbered medlemmarna på att det kan komma olika reaktioner efter en tid och att detta är fullständigt normalt.

- Erbjud dig att finnas till hands när så behövs.

- Erbjud samtal eller stöd hos Tegs församling, egen församling, Röda korset, BRIS, Frälsningsarmen eller motsvarande.

- Var under en tid observant på olika reaktioner hos medlemmarna (se avsnittet om

olika sorgereaktioner hos barn/ungdomar).

 **Bilaga 4**

**Krislåda**

Plats: Kansliet, svart väska i samlingslokalen. Översta hyllan.

**Innehåll:**

Vit duk, ljusstake, tre vita kronljus, tändstickor, vas, foto ram, cd-skiva, dikthäfte, boken ”Min farfar och lammen”, kondoleansbok med penna, 10 ark vita ritpapper A5, ask med färgpennor, loggbok, ficklampa, krisplan

**Instruktion:**

Krislådan ska inventeras 1 ggr/år för att se så att allt är på plats.

Detta görs av ansvariga för krislådan i samband med uppdatering av krisplanen.

**Att komplettera lådan med vid behov:**

Ros eller Nejlika, batterier till ficklampan, medlems/anhöriglista.

 **Bilaga 5**

|  |  |
| --- | --- |
| **Litteratur och hänvisningar** |  |
|  |  |
| Gunilla Brinck, Anna Lindberg  | Sorg, saknad, sammanhang Böcker om barn och ungdomar i svåra livssituationer. |
| Dyregrov, Atle  | Sorg hos barn, en handledning för vuxna. |
| Rädda Barnen  | [www.rb.se](http://www.rb.se)  |
|  |  |
|  |  |

#  **Bilaga 6**

# **Musik**

|  |  |
| --- | --- |
| J S Bach  | Air (Beppes go'nattvisa)   |
| J S Bach  | Sinfonia  |
| Antonio Vivaldi  | Largo Largo cantible (från konsert D La Pastorella)  |
| Edvard Grieg  | Våren  |
| Leo 'n Boellmann  | Prie're a Notre-Dame Sergej Rachmaninoff Vocalise  |
| Lars-Erik Larsson  | Romans ur Pastoralsvit Förspel till Förklädd Gud  |
| Oskar Lindberg  | Gammal fäbodpsalm  |
| Duke Ellington  | Heaven Almighty God  |
| Paul Simon  | Bridge over troubled water  |
| Andersson/Ulvaeus  | Chess |
|  |  |
|  |  |

 **Bilaga 7**

**Dikter**

Jag har hållit en fågel, fågeln trodde mina händer var ett bo.

Jag har hållit i en fågel det är svårt att tro.

Fågelhjärtat slog och slog

ögat glänste svart som vatten.

Plötsligt rös den till och dog.

Sen kom mörkret stjärnorna och natten. (Barbro Lindgren)

Gråt inte för att jag är död, jag finns inom dej alltid.

Du har min röst den finns i dej, den kan du höra när du vill.

Du har mitt ansikte min kropp. Jag finns i dej.

Du kan ta fram mej när du vill allt som finns kvar av mej är inom dej.

Så är vi jämt tillsammans. (Barbro Lindgren)

Om bland tusen stjärnor någon enda ser på dig

tro på den stjärnans mening, tro hennes ögas glans.

Du är icke ensam. Stjärnan har tusen vänner,

alla på dig skåda, skåda för hennes skull. Lycklig du är och säll.

Himlen dig har i kväll. (C J L Almqvist)

I bland liksom hejdar sig tiden ett slag

och någonting alldeles oväntat sker.

Världen förändrar sig varje dag

men den blir aldrig densamma mer. (Alf Henriksson)

**Vid himmelens grind**

Vid himmelens grind där blåser en vind

från närmaste stjärna så sval mot din kind.

Vid himmelens port står tofflor i rad,

när barfota änglar går moln promenad.

I himmelens sal är väggarna blå.

Där leker Vår Herre tittut med de små.

**Det är vackrast när det skymmer.**

All den kärlek himlen rymmer ligger samlad i ett dunkelt ljus

överjorden, över markens hus.

Allt är ömhet, allt är smekt av händer.

Herren själv utplånar fjärran stränder.

Allt är nära, allt är långt ifrån.

Allt är givet människan som lån.

Allt är mitt, och allt skall tagas ifrån mig,

inom kort skall allting tagas ifrån mig.

Träden, molnen, marken där jag går.

Jag skall vandra ensam - ensam utan spår.

(ur Kaos 1919)

 Bilaga 8

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Vem** | **Vad/när** | Åtgärd/när | **Anteckningar** |
| Fredrick B | Samtal med polisen 20100818 kl 1400 | Infobrev till medlemmar | Har nått ut till alla. |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |