



Krishanterings-plan

Målgrupp ledare

DET HÄR BEHÖVER DU SOM LEDARE HA KÄNNEDOM OM

FÖRENINGENS KRISGRUPP

Om en kris uppstår i samband med Alvik Baskets verksamhet, t ex en olycka inträffar eller ett övergrepp uppdragas, kontakta skyndsamt någon i krisgruppen. Se kontaktuppgifter nedan.

En kris kan också handla om att en spelare, ledare eller annan medlem har råkat ut för någonting traumatiskt som inte har med Alvik Baskets verksamhet att göra, men som ändå i hög grad påverkar föreningens medlemmar.

Viktigt! Krishanteringsgruppen ansvarar för hanteringen av information såväl internt som externt.

	NAMN	MOBIL	E-POST
Sammanställande	Johanna Fredman	073-589 04 54	johannaadolfsson@hotmail.com
	Katarina Bergegård	070- 106 06 06	katarina.bergegard@gmail.com
	Anna Karin Boqvist Hildingson	070-466 69 06	akboqvist@hotmail.com
	Stefan Barenthein	070-886 46 82	stefan@alvikbasket.nu
	Martina Elliot	073-715 2594	martina@alvikbasket.nu

Krisgruppen kommer att mobilisera de resurspersoner som situationen kräver.

VIKTIGA TELEFONNUMMER & ADRESSER

Larm 112 (brådsökande vård, polis, brand)

Posomgruppen i Stockholm (Posom=psykiskt och socialt omhändertagande)
<http://www.posom.se/rikstackande-stodgrupper/>, 08-619 06 00

Folksam

+46-(0)20 45 00 00 (Folksam jour)
folksam.sport@folksam.se

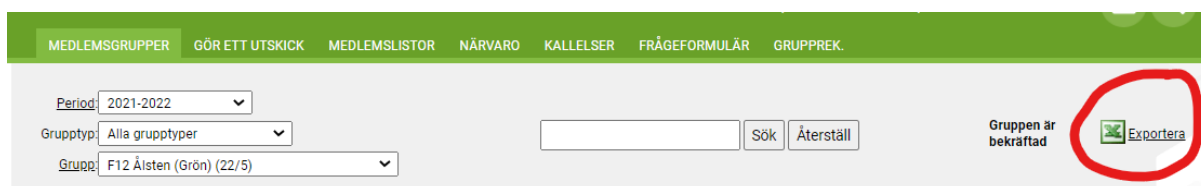
SE - 106 60 Stockholm, Sweden
0771-960 960

ATT VARA FÖRBEREDD

KONTAKTLISTOR/ICE

Inför en resa ansvarar lagets headcoach för att spelares och ledares kontaktinformation i Sportadmin är aktuell. Headcoachen ansvarar också för att skriva ut en lista från Sportadmin som innehåller spelarnas namn, personnummer, email, mobilnummer samt namn, email och mobilnummer till närmast anhörig. Samtliga ledare som är med på resan ska ha en kopia digitalt samt utskriven.

ICE-listan bör också innehålla information om eventuella allergier, sjukdomar och medicinering.



The screenshot shows a navigation bar with tabs: MEDLEMSGRUPPER, GÖR ETT UTSKICK, MEDLEMSLISTOR, NÄRVARO, KALLELSER, FRÅGEFORMULÄR, GRUPPREK. Below the navigation bar, there are filters: Period: 2021-2022, Grupp: F12 Ålsten (Grön) (22/5), and Grupp: Alla gruppstyper. There are also search buttons: Sök and Återställ. On the right, there is a status indicator 'Gruppen är bekräftad' and a red circle around an 'Exportera' button.

Om ni har problem att skriva ut en lista, kontakta kansliet så hjälper vi er.

FÖREBYGGANDE ÅTGÄRDER

FÖRSTA HJÄLPEN

För att vara förberedd om något händer är det bra att genomföra en första hjälpen-utbildning eller årlig repetitionsutbildning. Går att ta del av bland annat via Röda Korset:

[Digital kurs i första hjälpen.](#)

[Första hjälpen – smarta tips](#)

RUTINER VID ÖVERNATTNING

Vid inkvartering i skolsalar och idrottshallar, vilka inte är byggda för att fungera som hotell, måste följande göras:

1. Kontrollera att det finns två av varandra oberoende utrymningsvägar som utöver dörrar kan vara öppningsbara fönster och brandstegar.
2. Finns brandsläckare och brandvarnare? Ta alltid med en portabel brandvarnare för säkerhets skull.
3. Tillåt inte levande ljus. Fundera på om det finns risk för smygrökning.
4. Gå igenom med gruppen vad som gäller vid en eventuell brand: utrymningsvägar och samlingsplats.

Vid logi på hotell rekommenderas att punkt 4 görs.

KRISINSATSER

OLYCKA

DIREKTA INSATSER AV DE SOM ÄR PÅ PLATS I SAMBAND MED OLYCKA ELLER DÖDSFALL

- **Informera föreningens ordförande eller någon annan i krisgruppen om vad som hänt så att de kan vara ett stöd för er som är på plats. De ansvarar även för hanteringen av information internt och externt.**
- 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.
- Ordna dryck och förtäring.
- Följ de drabbade hem, eller se till att ordna med transport. Låt inte drabbade köra bil.

SEXUELLA ÖVERGREPP

SNABBHET

När det finns uppgifter om eller någon misstänker att ett sexuellt övergrepp har förekommit ska de som fått kännedom om händelsen skyndsamt meddela krisgruppen.

SKYDD AV DEN UTSATTE

Det viktigaste i den akuta situationen är barnets/ ungdomens/den vuxnes situation, dess fysiska och psykiska skydd och hälsa. Om det är ett barn/ungdom som är drabbat är föräldrakontakt viktig, om inte förövaren misstänks finnas inom familjen.

Mer information om hur man bör agera vid misstanke om sexuella övergrepp finns att läsa i en längre version av detta dokument som vänder sig dem som sitter i föreningens krisgrupp.

RÅN, HOT OCH VÅLD

CHECKLISTA FÖR AGERANDE VID EN HOTFULL/VÅLDSAM SITUATION M.M.

Om du hamnar i en hotfull/våldsam situation

- Ta aldrig några onödiga risker
- Behåll lugnet. Fokusera på det du ska göra, inte hur du känner
- Om möjligt, prata med motparten och få honom/henne att lugna sig
- Bekräfta och visa förståelse. När motparten lugnat sig kan du ta upp konfliktens sakfråga
- Om dina försök inte fungerar:
 - Larma eller ropa på hjälp
 - Fly från platsen
 - Om det behövs, försvara dig

Om du får ett hotfullt meddelande

- Spara e-post, meddelanden eller andra försändelser som innehåller hot
- Om möjligt, spara informationen på den dator, telefon eller plattform där hoten mottagits

- Gör ovanstående även om du väljer att skriva ut materialet
- Skriv en logg/dagbok där du noterar tid, datum och typ av händelse

Om du blir utsatt för olaga förföljelse

- Om det förekommit fysiskt våld i samband med förföljelse, se ovan beträffande "Om du hamnar i en hotfull/våldsam situation"
- Har din egendom skadats är det viktigt att dokumentera skadorna, exempelvis med en kamera (se ovan hur dokumentationen ska gå till)
- Kom ihåg att inte röra vid föremål som skadats eller gå runt på brottsplatsen förrän du kontaktat polisen
- Dokumentera alla kontakter, kontaktförsök och andra händelser
- Se även rubriken "Om du fått ett hotfullt meddelande"
- Efter en situation av våld, hot eller olaga förföljelse:
- Vid behov, uppsök läkarvård
- Dokumentera eventuella skador

ATT STÖTTA EFTER EN HÄNDELSE

FÖRHÅLLNINGSSÄTT

Stöd människors egna resurser att läka. Försök aldrig ge tillbaka det som är förlorat. Låt individen fritt uttrycka sina känslor.

- Lämna inte den drabbade ensam under den akuta krisen
- 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.

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 hjärklappning. 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, sömnrubbningsar, 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 hjärklappning, huvudvärk, magont, yrsel, svettningar

Källa: Krisplan - RF