|  |  |
| --- | --- |
| Visby roma HOCKEY Ungdom | KRISPLAN  Styrelsen, 2022 |

Innehållsförteckning

[Inledning 2](#_Toc117073909)

[Krisledningsgrupp 3](#_Toc117073910)

[Styrelsen 3](#_Toc117073911)

[Kontaktperson – lagen 3](#_Toc117073912)

[Telefonlista 4](#_Toc117073914)

[Allvarlig olycka/ händelse i närområdet 5](#_Toc117073915)

[Allvarlig olycka utanför Visby 7](#_Toc117073916)

[Dödsfall medlem 8](#_Toc117073917)

[Dödsfall ledare 10](#_Toc117073918)

[Självmord medlem/ledare 11](#_Toc117073919)

[Medlem som mist nära anhörig 11](#_Toc117073920)

[När medlem blir allvarligt sjuk 11](#_Toc117073921)

[Vid medlems försvinnande 13](#_Toc117073922)

[Brand och bombhot 13](#_Toc117073923)

[Krisreaktioner 15](#_Toc117073924)

[Råd till ledare i mötet med barn/ungdomar i sorg. 15](#_Toc117073925)

[SAMTAL MED MEDLEMMAR 17](#_Toc117073926)

[Krislåda 18](#_Toc117073927)

[Litteratur och hänvisningar 18](#_Toc117073928)

[Dokumentationsplan för krisarbete 19](#_Toc117073929)

## 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 till exempel:

· Olyckor med svåra personskador där medlemmar eller personal är inblandade.

· När medlemmar eller personal avlider efter olyckshändelse, sjukdom, självmord, mord.

· Allvarliga händelser, till exempel misshandel, våldtäkt eller dylikt.

Alla i styrelsen och 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 tex telefonnummer till kontaktpersoner och andra viktiga kontakter som bör tas.

Ansvarig för att uppdatera anhörighetslistor och övrig föränderlig information ligger styrelsen.

Olyckan, händelsens omfattning, tid, plats avgör hur planen ska användas. Det är därför

viktigt att först kontakta ordföranden i VRU eller något av lagen. Krisledningsgruppen sammankallas enligt direktiv från ordförande som då ansvarar för det fortsatta arbetet.

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. Krisledningsgruppen utser en person som 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** |
| Leif Pettersson / Eva Fadeel (ordföranden) | Ansvarig/ sammankallande/ media Kontaktar anhöriga. Kontakt med Polis och räddningstjänst. | Leif: 070–5852504  Eva: 070–8323345 |
| Petter Hejdenberg | Leder krisgruppens arbete/ sammankallande/  Kontaktar anhöriga Loggbok/dokumentation. | 076–7801100 |
| Jonas Jacobsson | Samlar information för media och berörda. | 070–5573759 |
| Urban Hellenberg | Samordnare, administrativt, uppgiftslämnare, reserv sammankallande. Ringer ledarna som i sin tur kontaktar vårdnadshavare (ej anhöriga) | 070–7673296 |
| Marina Ljungman | Krislåda, flagga, sorgebord, musik/organisation.  Kontakt med: kyrkoförsamling, Röda Korset. | 070–6272250 |
| Jörgen Guteäng | Stöd, mat/vila, administration.  Ser över telefonlistor mm | 076–8881677 |
| Marina Ljungman | Ekonomi | 070–6272250 |

## Styrelsen

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **NAMN** | **FUNKTION** | **TELEFON** |
| Leif Pettersson | Ordförande | 070–5852504 |
| Eva Fadeel | Sekreterare | 0708–323345 |
| Jonas Jacobsson | Ledamot | 070–5573759 |
| Jörgen Guteäng | Ledamot | 076–8881677 |
| Marina Ljungman | Kassör | 070–6272250 |
| Petter Hejdenberg | Ledamot | 076–7801100 |
| Urban Hellenberg | Ledamot | 070–7673296 |

## Kontaktperson – lagen

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **LAG** | **NAMN** | **TELEFON** |
| Hockeyskolan Nybörjare/ Rookies/ Äldre/ Yngre | Jonas Öhman | 070-1846627 |
| U10 | Urban Hellenberg | 076–7801100 |
| U11 | Magnus Claesson | 070-7708177 |
| U12 | Jonas Öhman | 070-1846627 |
| U13 | Carl-Johan Stålhammar | 0702-949865 |
| U14 | Henrik Burgsäter | 070-8827668 |
| U15/ U16 | Michael Olofsson | 070-0874665 |

***Samtliga ledare för alla lagen, se bilaga.***

## Telefonlista

|  |  |
| --- | --- |
| Ambulans, Brandkår, Polis, Jourhavande präst (kl 21- 06 varje dag), Socialjour efter kontorstid. | 112 |
| Socialjour 16.00 – 24.00  Dagtid | 114 14 0498–269145 |
| Regionens krisgrupp | 112 |
| Taxi | 0498-200 200 |
| Sjukvårdsrådgivning | 11 77 |
| Vårdcentral  Helger och kvällar vänder du dig till akutmottagningen på sjukhuset. |  |
| Polis (kontorstid) | 114 14 |
| Visby lasarett Akutmottagningen | 1177 0498–268150 |
| Socialtjänsten |  |
| Gift information | www.giftinformationscentralen.se |
| Svenska kyrkan i Visby | 0498-206800 |
| Röda Korset (krisjour) |  |
| Röda Korset, Krisberedskapssamordnare | 0498-288310 |
| Sjukhuskyrkan | 0498–268952 (dagtid) |

# 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

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

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, 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 styrelsen för information och diskussion om

ytterligare åtgärder.  
Ordföranden ansvarar för ev. mediekontakt.

Ordföranden ansvarar för att anmälan till arbetsmiljöverket görs.

Krisledningsgruppen samt kontaktpersoner samlas vid dagens slut.

Då föreningen saknar ett kansli kan vi få använda RF-SISU´s lokaler som vid behov hålls öppet på kvällen för de föräldrar och barn som behöver träffas.

Krislådan skall vara intakt och finns i baracken.

#### Uppföljning

Morgonen efter samlas styrelsen 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 person, kontakt med hemmet och sjukhuset. Se rutiner för när medlem blir alvarligt sjuk

Om medlemmen dör – se **Dödsfall medlem**.

# Allvarlig olycka utanför Visby

tex. bussolycka

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

#### Ordförande ansvarar för att:

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

Ordförande sammankallar krisledningsgruppen samt vid behov även externa krisgrupper. Tex Röda Korset, Visby församling.  
Webbansvarig 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 ledare för laget.

Då föreningen saknar ett kansli kan vi få använda RF-SISU´s lokaler som vid behov hålls öppet på kvällen för de barn och föräldrar som behöver träffas.

Krislådan används.

#### Information till anhöriga, lagen

Se **Allvarlig olycka / händelse i närområdet**

#### Uppföljning

Se **Allvarlig olycka / händelse i närområdet**

# 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 laget/föreningen.

#### Information till medlemmar/lag

Ordföranden ansvarar för att övriga medlemmar/lag 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

Klubbens 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.

#### Sorgeband (baracken ?)

Iordningställ ett bord med vit duk, levande ljus, foto, penna, loggbok och musik. Ordförande skriver första meningen i boken till exempel Vi inom Visby Roma HK Ungdom 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 hos RF-SISU eller lämplig kyrka i Visby, helst dagen efter meddelandet om dödsfallet. OBS! Tala med de anhöriga om hur minnesstunden skall utformas.

Minnesstund kan till exempel innehålla:

* minnesord från ordförande
* minnesord av präst
* några ord från lagledaren/huvudtränaren
* någon läser en dikt
* sång
* musik
* tänder ljus
* 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 annan utsedd person, medlemmarna samlade. Barn som känner behov att vara tillsammans med sina vårdnadshavare få lov till detta.

#### Massmedia

Ordförande har kontakt med pressen vad gäller allmän information. Detaljinformation hänvisas till respektive lagledare.

#### 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.

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 (Idrottsutrustning eller motsvarande) samlas ihop och överlämnas till de anhöriga. Lagledaren ansvarar för att medlemmen blir struken ur laglistan/ lagförteckning när det är lämpligt.

# Dödsfall ledare

Krisledningsgruppen  
Direkt efter att styrelsen/ledare fått kännedom om dödsfallet sammankallar 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 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.

Lagledaren 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 eller Visby 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 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 den drabbade vill att de skall säga eller göra när hon/han kommer tillbaka.

Förbered kamraterna på att den drabbade 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 sorgereaktion. Barn som mist nära anhörig mår oftast bäst av att börja sin verksamhet så snart som möjligt. Övergången underlättas genom tidig kontakt mellan laget 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. (åldersrelaterat)

Den sjuka medlemmens kontakt med sitt lag  
Information ges till den sjuka medlemmen om vad som informerats och vem som är medlemmens kontaktperson. Visa att vi bryr oss om våra medlemmar!

# Vid medlems försvinnande

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

Krisledningsgruppen  
Ordförande sammankallar klubbens 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 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.

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.

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

Reaktionsfasen  
Denna fas kan pågå upp till ett par månader.  
Kännetecken:   
• sårbarhet   
• ångest   
• sömnsvårigheter   
• sorg och depression   
• ilska och aggressivitet   
• koncentrationssvårigheter   
• isolering   
• skuld, skam och självförebråelser.

Reparationsfasen   
Denna fas kan pågå någon till några månader efter det inträffade till ca ett år.  
Kännetecken:   
• isoleringen bryts   
• 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.

# 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.

# 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 Visby församling, Röda Korset, BRIS eller motsvarande.

- Var under en tid observant på olika reaktioner hos medlemmarna (se avsnittet om olika sorgereaktioner hos barn/ungdomar).

# Krislåda

Plats: Baracken

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

# 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)

# Dokumentationsplan för krisarbete

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Vem** | **Vad/ när** | **Åtgärd/ när** | **Anteckningar** |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |