



Dokumentansvarig Styrelsen		Dokumentdatum 2020-12-10
Godkänd av Styrelsen		Reviderad 2023-06-12
Krishantering för ledare		

Krishantering för ledare är ett stöd för dig som HIF-representant i att veta hur du ska agera inför, under och efter situationer som ställer särskilda krav. Det är viktigt för dig som HIF-representant att läsa igenom denna rutin noga samt att känna till var du kan finna den vid behov. Alla ledare skall känna till denna rutin och ser du behovet för uppdatering, kontakta styrelsen i HIF. Är du osäker på om du eller laget/gruppen står inför en kris så kan du alltid kontakta krisledningsgruppen för en dialog om händelsen.

Hur kontaktar jag krisledningsgruppen

Aktuella kontaktuppgifter finns på www.horneforsif.se, se flik "Vid kris".

Beredskap

Ledare i föreningen förväntas vara känd med följande dokument som berör ämnet:

- Rutin Trafiksäkerhet
- Handlingsplan för diskriminering
- Rutin för krishantering
- Drogpolicy

Dokumentera alla aktiviteter i Sportadmin. Detta är viktigt så att vi i föreningen skall veta vilka som t ex är iväg på en match, cup inkl. övernattning(dvs var aktiva sover).

- Vid varje aktivitet skall en ansvarig ledare utses som skall dokumentera vilka ledare, aktiva och eventuellt med-resande som medverkar på aktiviteten.
- Detta skall göras i Sportadmin senast när aktiviteten eller resan till aktiviteten påbörjas.
- Skriv in medföljande icke aktiva under "mer information" i aktiviteten i Sportadmin.

Alla ledare i Hörnefors IF skall få utbildning i första hjälpen som bör repeteras minst vart 2:a år. Se till att du som ledare går dessa utbildningar som föreningen tillhandahåller.

Som ledare bör du göra dig känd med säkerheten vid laget/gruppens aktiviteter. Det kan inkludera områden som:

- Var genomförs aktiviteten? (adress liknande)
- Är sjukvårdsväskan påfylld?
- Var finns hjärtstartare på anläggningen?
- Lagen inkvarteras ofta i skolsalar och idrottshallar som inte är byggda för att fungera som hotell. Tänk därför gärna på att kontrollera att det finns två av varandra oberoende utrymningsvägar samt att det finns brandsläckare och brandvarnare. Gå gärna igenom med gruppen vad som gäller om det skulle börja brinna.

Svårare olycka eller dödsfall

Ansvarig ledare ansvarar för arbetsfördelning och utser personer som:

- Tar hand om skadade
- Utse en vuxen att följa med skadade i eventuell transport till sjukhus.
- Larmar och möter räddningstjänst, ambulans eller polis. Lämnar deltagarförteckningen från Sportadmin till räddningspersonal vid behov.
- Tar hand om de övriga i gruppen och informera vad som hänt.
- Informera krisledningsgruppen ovan.
- Hänvisa massmedia eller utomstående frågor till krisledningsgruppen.
- Vid dödsfall utomlands ska UD kontaktas, ta även hjälp av svenska ambassaden om sådan finns i närheten.

Efter olycka eller dödsfall

- Skicka inte hem deltagarna! Samla istället gruppen och informera så uttömmande och sakligt som möjligt om vad som har hänt. Spekulera aldrig om händelsen och dess orsaksförlopp. Följ de drabbade hem, låt dem inte köra bil.
- Lämna inte ut namn på skadade och döda innan du är helt säker på att anhöriga är underrättade!
- Ge god tid för frågor och samtal. Alla som vill ska ges 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 anhöriga vad som hänt så att de kan förstå eventuella efterreaktioner. Uppmana dem att tala om händelsen med anhöriga.

Förhållningssätt

- 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 hur 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 så kallad 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

Dessa kan uppstå omedelbart efter chocken men också fördröjas väsentligt. De kan dyka upp flera veckor eller månader efter den traumatiska händelsen. Ofta tonar efter-reaktionerna ut efter tre till fyra veckor - under förutsättning att man har fått möjlighet att bearbeta händelsen. Exempel på vanliga efterverkningar är påträngande minnen av händelsen, insomningssvårigheter, sömnstörningar, mardrömmar, minnes- och koncentrationssvårigheter, trötthet, nedstämdhet, depression, ångest, skuld- och skamkänslor, fobiska reaktioner (vågar t. ex. inte åka buss efter bussolycka), stark vrede,

överspändhet och kroppsliga stressreaktioner som hjärklappning, huvudvärk, magont, yrsel, svettningar.

Vid andra svårhanterliga situationer

Andra svårhanterliga situationer kan uppstå inom föreningen såsom fysiska, verbala eller sexuella övergrepp, mediala skrivelser eller annat. Agera då enligt följande:

- Om lämpligt: följ steg ur "Vid svårare olycka eller dödsfall". Ex. kontakta polis eller räddningspersonal. Vid osäkerhet, kontakta krisledningsgruppen.
- Informera krisledningsgruppen om det som inträffat. Huvudansvarig för gruppen är föreningens ordförande.
- Hänvisa media till krisledningsgruppen.

Efter kris/händelse

- Ersätt eller inled träning med att samlas för att bearbeta händelsen. Återuppta träning i samråd med gruppen.
- Kontakta anhöriga, klubbledare, förbund, skola och eventuella motståndare efter behov i dialog med krisledningsgruppen
- Samråd med krisledningsgruppen avseende professionellt stöd eller annat stöd från föreningen till ledare, anhöriga eller aktiva.
- Meddela gärna krisledningsgruppen om förslag till förbättringar finns på rutiner eller arbetssätt.