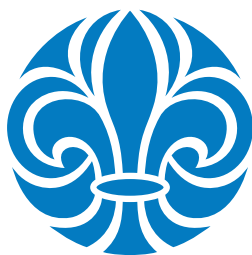


SVENSKA SCOUTRÅDET



# ATT SKRIVA EN KRISPLAN

NÄR, HUR OCH VARFÖR

MARIA LINDMARK

7/9/2008

## INNEHÅLLSFÖRTECKNING

INLEDNING .....	4
STEG FÖR STEG – ATT SKRIVA EN KRISPLAN .....	5
STEG 1 – Brainstorma! .....	5
STEG 2 – Sortera – Skilj på kriser och problem .....	5
STEG 3 – Sortera – Skilj på olika sorters kriser .....	5
Kriser som inte kan hända .....	7
Kriser som är för stora för att hantera av er kår/förening .....	7
Kriser som kan elimineras eller minskas .....	7
Kriser för vilka vi behöver en plan .....	7
STEG 4 – Att skriva en krisplan .....	7
Mål och syfte .....	8
När träder krisplanen i kraft? .....	8
Krisledning .....	8
Vem kan sitta i en krisledning? .....	9
Krisledningens mandat .....	9
Vad gör en krisledning? .....	9
Informationsspridning .....	10
TYPFALL .....	10
Dödsfall .....	10
Sjukdom/skada .....	10
Övergrepp .....	11
Brand .....	11
Yttre händelser i samhället .....	11
Varumärkesskada .....	11
Kriser som är för stora för er kår/förening .....	12
Uppdatering .....	12
Utvärdering .....	13
Spridning av krisplanen .....	13

STEG 5 – Avslutning – Är vår krisplan komplett?? .....	13
BILAGA 1 .....	15
Ledarvård .....	15
BILAGA 2 .....	16
Vad är en kris? .....	16
Kriser och deras förlopp.....	16
BILAGA 3 .....	19
Att bemöta människor i kris .....	19
DU SKALL.....	19
DU SKALL INTE.....	20
Att möta anhöriga .....	20
Att ta vara på sig själv som hjälpare .....	20
BILAGA 4.....	22
Katastrofreaktioner hos barn.....	22
Efterreaktioner.....	22
Barn och döden .....	23
Att ta hand om barn i kris och sorg .....	23
När ska man söka professionell barnpsykiatrisk vård?.....	24
BILAGA 5.....	25
Litteraturlista.....	25
Länkar .....	26
BILAGA 6.....	27
FALLBESKRIVNINGAR .....	27
Dödsfall.....	27
Svår händelse i övriga samhället .....	27
En kärleksaffär.....	27
Vilse .....	27

## INLEDNING

Ungdomsledare är ofta duktiga på att ta hand om det som händer när det händer. Med det här häftet vill vi hjälpa er att tänka igenom vad som kan hända innan det händer och ha en plan för hur det kan undvikas helt eller hanteras när det inträffat. När en kris redan har inträffat är det svårt att lösa det på bästa sätt utan att ha en plan för vem som ska agera i vilken situation. Fundera också över om ni överhuvudtaget har en roll att spela i vissa situationer!

Kom ihåg att kriser oftast inträffar när man är minst beredd, är du beredd på det? Se till att tillfredställa basala behov av mat, dryck och sömn hos dig själv under de aktiviteter du planerar. Alla fattar sämre beslut när de är trötta, blöta och hungriga!

Varför behöver man en krisplan?

När något oväntat händer sker det snabbt och inte när du hade trott det. För en del av de oväntade händelserna behöver ni en plan redan innan för vad ni ska göra eftersom ni när det väl händer behöver agera snabbt. Så snabbt att alla redan innan måste veta vem de ska ringa till och vem som får bestämma vad.

# STEG FÖR STEG – ATT SKRIVA EN KRISPLAN

## STEG 1 – Brainstorma!

En krisplan måste vara skriven efter era förutsättningar. Det första steget för att skriva en bra krisplan är att inventera och sortera de aktiviteter ni bedriver i er förening/kår. Vilka aktiviteter utgör en risk av något slag? Brainstorma utifrån olika perspektiv. Är risken för att något händer olika beroende på vilken åldersgrupp som deltar? Utifrån vilket material som används? Fler perspektiv att fundera över finns i flödesschemat nedan. Får ni idéer kan ni använda er av ett eller ett par fallbeskrivningar, (se bilaga 6 längst bak), för att sätta igång tankarna.

## STEG 2 – Sortera – Skilj på kriser och problem

I nästa steg gäller det att sortera. För att kunna sortera är det viktigt att ha en definition på vad som är en kris. Då man skriver en plan för en stor organisation vid ett stort läger kan man använda en definition som Svenska Scoutrådet använder sig av: ”En kris är en oväntad händelse som riskerar att skada våra medlemmar, vår verksamhet och vårt varumärke.” Gör man en krisplan för en mindre organisation, en förening eller kår, är det viktigt att överväga vilken skada er aktivitet skulle kunna göra till exempel organisationens varumärke, men i det fallet är det Svenska Scoutrådets ledning som ska ha en plan för hur en sådan kris ska hanteras, inte ni. Den skulle i flödesschemat nedan sorteras som en kris som är för stor för er lilla organisation att hantera. Ju mindre organisationen är desto större roll kommer den kris som drabbar den enskilde personen att spela. Ur psykologiskt perspektiv definieras traumatisk kris som: din psykiska situation efter en yttre händelse som är av det slaget eller graden att din fysiska existens, sociala identitet, trygghet eller grundläggande tillfredsställelse och möjligheter i tillvaron hotas. Det vill säga den skada som riskerar drabba våra medlemmar enligt Svenska Scoutrådets definition.

Efter steg 2 bör ni ha två grupper, en krisgrupp och en problemgrupp. Problemen ska åtgärdas så att de inte på sikt leder till kris. Kriserna behöver för att det hela ska bli överskådligt sorteras i ytterligare två steg.

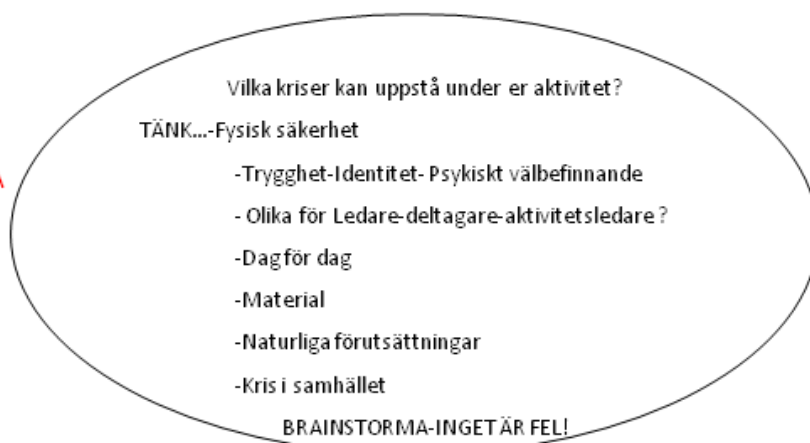
## STEG 3 – Sortera – Skilj på olika sorters kriser

Börja med att dela in kriserna i någon av grupperna: kriser som inte kan hända, kriser där vi behöver en plan, kriser för stora för att hanteras av er förening/kår samt kriser som kan elimineras eller minskas.

# KRIS

"En kris är en oväntad händelse som riskerar att skada våra medlemmar, vår verksamhet och vårt varumärke"

## BRAINSTORMA Steg 1

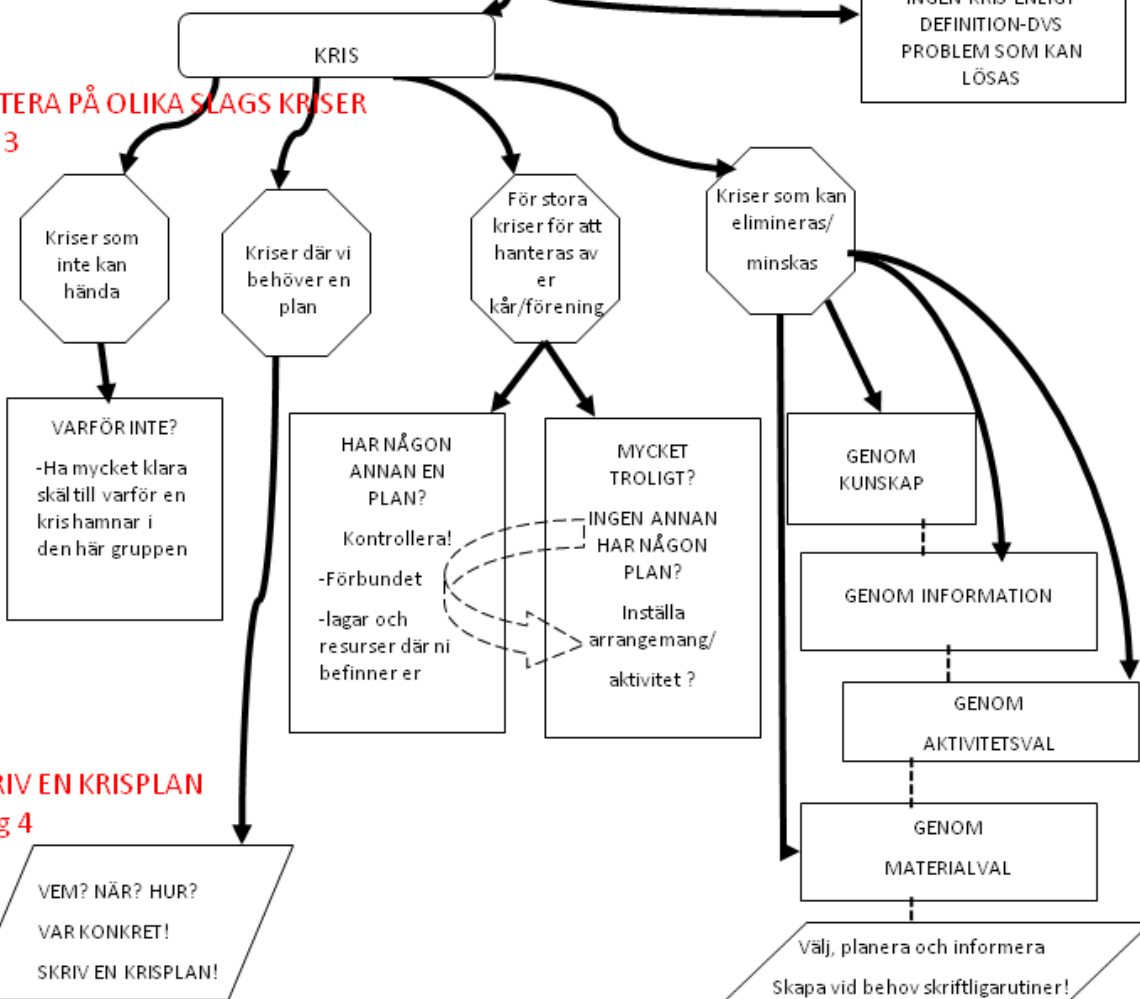


## SKILJ PÅ KRISER OCH PROBLEM Steg 2

SORTERA enligt krisdefinition

INGEN KRIS ENLIGT  
DEFINITION-DVS  
PROBLEM SOM KAN  
LÖSAS

## SORTERA PÅ OLIKA SLAGS KRISER Steg 3



## SKRIV EN KRISPLAN Steg 4

VEM? NÄR? HUR?  
VAR KONKRET!  
SKRIV EN KRISPLAN!

### Kriser som inte kan hända

I gruppen kriser som inte kan hända kan man sortera in lite av sina vildaste farhågor, till exempel att ett rymdskepp kommer att landa, vilket för de flesta är otroligt. Var försiktiga så ni inte sorterar in problem som är så läskiga att ni inte vill föreställa er att de skulle inträffa här. Även om det är svårt att tro att någon av dina ledarkollegor skulle förgripa sig på ett barn, så skulle det kunna hända. Ha klara skäl till varför en kris hamnar i den här gruppen!

### Kriser som är för stora för att hantera av er kår/förening

Kriser kan vara för stora för er kår/förening att hantera. Ni ska inte upprätta en parallellorganisation till den som finns i samhället, förbundet etc. För kriserna i den här gruppen handlar det om att etablera kontakter och undersöka hur man kan utnyttja andra resurser runt omkring sig. Är den möjliga krisen för stor för er kår/förening, och det inte verkar vara så att det finns något stöd att hämta från andra instanser, bör aktiviteten inställas.

### Kriser som kan elimineras eller minskas

I gruppen kriser som kan elimineras eller minskas hamnar de kriser ni eller deltagarna behöver mer kunskap om för att förebygga. Välj medvetet rätt aktivitet på rätt plats, under bra förutsättningar, med säkert material och tillräcklig kunskap hos både ledare och deltagare.

Gör upp rutiner för vem som informerar När, Var och Hur? Vem inhämtar och sprider kunskap? Fundera över om aktiviteten är värd att genomföra trots risken. Vad har vi för plan för att hantera risken?

Behöver någon av dessa krisers rutiner/regler på något sätt samlas? Detta kan vara en del av en krisplan men måste av nöd inte vara det, det kan vara en allmänt känd regel (till exempel att alla ska ha flytväst på sig när vi seglar), eller en del av en ledarutbildning. Fundera över om det är några kriser ur gruppen ”kriser som kan elimineras eller förebyggas” som behöver inkluderas i er krisplan därför att det är så viktigt att dessa rutiner/regler/utbildningar inte glöms bort.

### Kriser för vilka vi behöver en plan

För de kriser där ni behöver en plan, behöver ni göra ytterligare en sortering. Sortera upp kriserna i grupper efter vilka kriser som är av samma slag, det vill säga konstruera så kallade typfall. Ni bör då få grupper som dödsfall, övergrepp, brand, allvarlig sjukdom. Nu börjar det bli dags att skriva er krisplan.

### STEG 4 – Att skriva en krisplan

Att skriva en krisplan handlar om att beskriva de problem som ni definierat som de kriser där ni behöver en plan. Eventuellt kan planen också inkludera skriftliga rutiner eller regler för kriser som kan elimineras eller förebyggas för att dessa ska samlas på ett bra ställe.

Kom ihåg att inkludera rutiner för hur ni tar stöd av er organisation/samhället när ni bedömt krisen som för stor för er kår/förening att hantera!

Er krisplan kommer att behöva en inledning för att kunna vara användbar. Den bör innehålla rubriker som:

- Mål och syfte
- När krisplanen träder i kraft
- Krisledning
- Krisledningens mandat

Krisplanens inledning bör också innehålla information om när den är skriven och när den är uppdaterad/justerad så att man snabbt kan bedöma dess användbarhet.

### Mål och syfte

Vad har krisplanen för mål eller syfte? Generellt kan man säga att syftet är att förebygga kriser, men också att hantera dem som trots förebyggande arbete ändå inträffar. Finns ett mål eller syfte med en krisplan centralt för er organisation? Använd och anpassa det för er verksamhet lokalt!

### När träder krisplanen i kraft?

Det måste vara tydligt vad ni avser när ni säger kris. Använd till exempel en av definitionerna av kris ovan. En inledande definition behövs så att alla vet när planen ska användas. Bestäm vem som får bestämma att planen ska börja användas. Se till att era ledare och ungdomar känner sig trygga, och informera er tidigt om sådant de tycker är så problematiskt att de oroar sig över att det skulle kunna bli en kris. Att få information tidigt ger er mer tid att rådgöra och fatta bra beslut.

Fundera också över när er krisorganisation behöver vara nåbar? Alltid? Det ställer mycket höga krav och fundera noga igenom hur ni i sådana fall täcker helger, midsomrar och andra tidpunkter då många är utan mobiltäckning eller kanske tillfälligt olämpliga att ingå i krisarbete (till exempel berusade).

### Krisledning

Krisplanen bör tydligt skilja på dem som praktiskt och handfast hjälper (det vill säga de som samtalar, plåstrar om, släcker etc.) från den/de som organiserar dem som hjälper (det vill säga krisledningen.). Det är viktigt att ha ett par personer som inte befinner sig i händelsernas centrum och som kan leda arbetet med följderna av det som inträffat. För att fatta bra och långsiktiga beslut behövs överblick och det finns sällan i händelsernas centrum. Det är därför viktigt att utse ett par personer som får information och sedan leder och fördelar de resurser ni har till ert förfogande.

Krisledningen bör vara en grupp människor som inte är så stor att det blir svårt eller otympligt att fatta beslut. 2-4 personer brukar vara tillräckligt. Beroende på vad som inträffar kan andra personer adjungeras till gruppen men kärngruppen bör alltid vara densamma. Krisledningens uppgift blir i mångt och mycket att fatta beslut och sortera och vaska fram information så att rätt information kommer fram och hanteras på ett bra sätt.



## Vem kan sitta i en krisledning?

Inventera vad ni har för resurser på kåren eller i föreningen. Om styrelsen består av mycket unga människor så kan ni diskutera om ni ska ta föräldrar eller andra vuxna till hjälp. Brandmän, poliser och militärer kan ha erfarenhet av att organisera och leda arbetet i en kris eller specifik kunskap om hur en viss typ av kriser kan förebyggas. Vårdpersonal, kuratorer och präster har för det mesta vana att tala med människor som varit involverade i en kris. Ta reda på hur ni kan och får utnyttja varandras yrken utanför kåren/föreningen. Sök efter personliga egenskaper som kan vara användbara. Har någon varit med förr och vet sig kunna hantera situationer av ett visst slag? Vem har kunskap som kan hjälpa till att förebygga? Vem är van att leda grupper i pressade/stressade situationer? Det kan vara bra att det är någon som från början sitter i styrelsen/ledningen och väl känner till de resurser som finns inom er kår/förening. Tänk på att det kan vara besvärligt att ha alltför många dubbla roller, man är till exempel inte lämplig att ingå i en krisledning om ens egna anhöriga är drabbade (både mamma och ordförande i krisledningen).

## Krisledningens mandat

De som ni utsett att leda och fördela arbetet vid en kris måste få resurser att hantera det som händer. Får de tillfälligt förfoga över exempelvis arrangemangets ekonomi? Behöver de rådgöra med några ytterligare personer för att fatta beslut? Behöver ett beslut för krisledningens del fattas i konsensus eller räcker ett majoritetsbeslut? Vem har yttersta beslutsrätt om gruppen inte kan bestämma sig? Vem rapporterar krisledningen till? Styrelsen? Förbundet? Lägerledningen?

Det är viktigt att bestämma sig snabbt när något händer. Därför bör en krisledning ha ert mandat att fatta alla beslut och någon bör få förtroendet att, om gruppen inte kan enas, ändå fatta ett beslut. Det tar tid att komma fram till ett konsensusbeslut, något ni kanske inte har! Fundera innan över konsekvenserna när ingen av er tar ett beslut!

## Vad gör en krisledning?

Krisledningen har i uppdrag att:

- Fördela och prioritera arbetsuppgifterna.
- Fördela tillgängliga resurser
- Samla in och vidarebefordra information. Det är lätt att uttala sig olämpligt eller felaktigt då man är pressad, saknar överblick eller själv är i kris.

Därför kan det vara bra att man redan innan bestämmer att olika personer får olika uppgifter i krisledningen. Krisledningen bör ha åtminstone följande roller fördelade:

- En ordförande, det vill säga en person som har det yttersta ansvaret och vars primära uppgift är att leda och fördela arbetet.
- En informatör som bör ha uppgiften att ha ansvaret för att informera utåt och att inhämta information.
- En sekreterare som har till ansvar att dokumentera det som händer. Skriv ner efter en tidsaxel vad som händer när. När fick ni information, fattade beslut etc. Efteråt kan det vara svårt att minnas vad som händer först och vad som händer sen och då försvinner möjligheten att utvärdera på ett bra sätt.

Det är också den här gruppen som har till uppgift att informera er organisation centralt, till exempel förbunds- eller generalsekreterare för att få råd och stöd. Informera gärna tidigt så de kan förbereda sina resurser!

### Informationsspridning

Se till att ni i krisledningen får information tidigt, hellre ett telefonsamtal för mycket än ett för lite. Även om situationen är hanterbar just nu för den eller de som är inblandade kanske de kommer att behöva mer resurser. Ring redan när du är oroad över att något skulle kunna hända. Bestäm en tid för när ni hörs igen, även om det bara blir för att berätta att allt har löst sig.

Fundera över hur ni ska förhålla er till att många som är på plats där det händer har tillgång till en egen mobiltelefon/internet. Var beredd på att de kommer att kontakta sina föräldrar/vänner/familj som i sin tur kommer att reagera och agera.

Sprid ingen information som ni inte vet är korrekt och var tydlig med det ni vill förmedla. Är ni inte säkra på den information ni får, betona att ni har en osäker ögonblicksbild och att ni jobbar på att få fram mer information.

Utan information uppstår rykten för att fylla en informationsbrist. Rykten är svåra att motarbeta och biter sig fast. Kom ihåg att självklara saker för er också är information för den som inget vet. Till exempel: Idag vårdas ingen på sjukhus som deltar i vårt läger. Även om informationen är självklar för er har den stort värde för de föräldrar som är hemma.

### TYPFALL

Er krisplan ska i huvudsak handla om de kriser för vilka ni behöver en plan. Gruppera dem i så kallade typfall, det vill säga flera olika scenarion kan leda till samma typ av åtgärd.

#### Dödsfall

Bra att ha tänkt igenom innan det händer. Det är aldrig er uppgift att förmedla ett dödsbud, det sköts av läkare och poliser. Däremot kan anhöriga vilja veta vad som hände exakt från någon som var med eller att vilja få prata med någon som är ansvarig för det inträffade. Anhöriga kan också ha ett behov att få komma till platsen där det hände. Fundera över om ni vill ha några ritualer inom er kår/förening, fundera över om någon representant från er ska delta i begravning eller ej.

Kom ihåg att dödsfall konstateras av läkare, som lekman kan man säga att man inte fann några livstecken eller att personen är svårt skadad.

#### Sjukdom/skada

Viktigt att förebygga. Det är viktigt att ta ställning till vilken förberedelse era ledare behöver för att kunna hantera allvarliga sjukdomar och skador. Att utbilda ledare i första hjälpen kan vara ett sätt att förebygga att en skada eller sjukdom får allvarliga konsekvenser.

Vilka sjukdomar lider de barn och ungdomar av som ingår i er verksamhet? Kan något hända som äventyrar just det barnets säkerhet? Barn och ungdomar bör få sällskap till akuten så fundera över transporter och mängden ledare på ett arrangemang. När något händer barn är det viktigt med snabb och korrekt information till föräldrar så att de snabbt kan komma till sina barn. Det blir oftast både barn och föräldrar lugnare av.

Fundera över hur ni kan erbjuda stöd till andra deltagare som sett eller tagit illa vid sig av det inträffade. Tänk på att inte dubblera den sjukvårdsorganisation som finns i samhället!

## Övergrepp

I Grundmaterialet Trygga Möten kan man läsa om hur man förebygger och hanterar olika former av övergrepp. Där finns också förslag på handlingsplaner att hålla sig till när övergrepp sker. Att gå igenom och anpassa handlingsplanerna till er lokala kår/förening är en viktig del i arbetet med krisplaner, handlingsplanerna kan finnas som bilaga till krisplanen. Grundmaterialet finns att ladda ner från Förbundet Vi Ungas och Scouternas hemsidor.

## Brand

Många förebyggande åtgärder kan vidtas. Förmedla hur ni vill att era barn och ungdomar ska lära sig hantera eld och säkerhet vid eldning i stugor och naturen. Ert försäkringsbolag kan ha föreskrifter för hur eld ska hanteras för att försäkringen ska gälla, förmedla detta till era ledare. Fundera över hur er verksamhet säkras eller bedrivs vidare efter en brand.

## Yttre händelser i samhället

När riktigt stora olyckor (Estonia sjunker) eller en olycka som är stor lokalt (skolan brinner ned) eller att flera barn/ungdomar i era barns närhet skadas/omkommer kan det vara viktigt att fundera över om ni kan erbjuda någon stöttning. Får man prata om det som hänt även under era aktiviteter? Ska era aktiviteter fortsätta som planerat?

## Varumärkesskada

Om en ledare i er kår/förening slår ett av era barn kommer detta att leda till en kris för dem som är inblandade men kommer också att skada omvärldens bild av hur ni som barn- och ungdomsorganisation fungerar eller arbetar. Är det inträffade allvarligt kan man tala om en varumärkesskada.

Hur detta ska hanteras är framför allt en fråga för er organisation centralt men det är bra att tydligt veta hur man får kontakt med någon inom er organisation för att ta ställning till hur media och oroliga föräldrar ska bemötas.

## Kriser som är för stora för er kår/förening

Alla problem och kriser varken kan eller ska hanteras av oss som kår/förening, distrikt eller lägerledning. I samhället finns resurser, kunskap och organisation som vi inte har. Vi ska inte uppfinna hjulet själva. Se till att skapa samarbete med de resurser som finns så kan ni tillsammans åstadkomma mera. Gå igenom de kriser ni tidigare bedömde för stora för er organisation att hantera. Ta reda på vem som kan hjälpa er att hantera er kris om den skulle inträffa, hur ni får kontakt med den personen/organisationen och hur ni får utnyttja dess resurser. Skriv ner och dokumentera i krisplanen hur var och en av era ”för stora kriser” ska hanteras med hjälp av kontakter med andra.

Centralt i er organisation finns mycket information att hämta, dels för att förebygga kriser och också för att hjälpa er att hantera det som inträffat. De kan också i sin tur ha krisplaner som kan vara viktigt för er att känna till. Hör av er och ta reda på vad som finns. Bra information kan finnas i organisationens centrala krisplan, försäkringsföreskrifter, Trygga Möten och olika policydokument (det vill säga någon annan har funderat ut ett bra sätt att hantera detta på).

I er kår/förening kan det också finnas personer med kunskap att utnyttja. Diskutera och ventilera vem som kan vad.

Varje kommun har en POSOM-grupp. POSOM står för Psykiskt och socialt omhändertagande vid olyckor och katastrofer, och är lite olika organiserad i olika kommuner. Till den här gruppen kan representanter från sociala myndigheter, skola, sjukvård och kyrka vara kopplade. Gruppen arbetar på olika sätt med psykiskt stöd och information då kommunens innevånare blivit drabbade utom eller inom kommunens gränser. Ta reda på hur POSOM-gruppen i din kommun är organiserad och hur man tar kontakt med den.

I kyrkan finns präster och diakoner som har vana vid att samtala med människor som har det svårt och vid att utföra ritualer. Skolan känner barnen och deras familjer ur en annan aspekt än ni.

För att förbereda sig inför en eventuell kris finns olika organisationer som kan hjälpa er att få större kunskap. Röda Korset erbjuder olika Första hjälpen-kurser. Polis och brandförsvaret kan hjälpa till att informera om sina speciella kunskapsområden.

Barn- och ungdomspsykiatri (BUP) finns för barn och ungdomar under 18 år och deras föräldrar. Där kan barn och ungdomar få hjälp att må bättre psykiskt, en del BUP-mottagningar kräver ingen remiss för kontakt. Sjukvården har vana att hantera kriser som drabbar dem som drabbas av svår/akut sjukdom och bör också bära huvudansvaret för den sjukvård som kan behövas. Alla sjukhus har en krisplan för hur arbetet ska omprioriteras vid till exempel stora olyckor.

Kunskap om hur olyckor kan förebyggas och vad man kan tänka på finns på flera olika ställen på internet. Ett flertal organisationer (till exempel Räddningsverket, Krisberedskapsmyndigheten och Röda korset) står bakom siten [www.skyddsnetet.se](http://www.skyddsnetet.se) där man kan hitta mycket information om lagar, rekommendationer, bra att tänka på i samband med friluftsliv, barn och föreningsliv.

## Uppdatering

Bestäm hur länge er plan är giltig. Telefonnummer ändras, nya ledare innebär delvis nya aktiviteter och delvis kanske nya risker. Behöver ni genomföra brainstormingsteget igen för att er förra plan inte var riktigt heltäckande eller för att nya aktiviteter tillkommit? Kanske behöver krisplanen därför uppdateras årligen? Kanske samtidigt som nya ledare informeras om planens innehåll? Vem har ansvar för att se till att planen uppdateras och vem är ansvarig för att informera nya ledare?

## Utvärdering

Efter att man använt sin krisplan är det viktigt att man går igenom och utvärderar sin krisplan för att se hur den kan förbättras. Vad fungerade bra? Mindre bra? Inte alls? Varför? Hur ska vi förbättra planen?

För en bra utvärdering krävs att man under krisen dokumenterat det som inträffat. När man fick viss information, fattade ett beslut etc. Efteråt minns man ofta olika och det är svårt att helt erinra sig en händelsekedja.

## Spridning av krisplanen

Detaljerna i krisplanen behöver kanske bara vara kända av er i styrelsen, men en krisplan fungerar inte om inte alla ledare och övriga berörda känner till den. Det är bra att ha rutiner för hur nya ledare ska informeras och hur scouterna fortlöpande ska tränas i att förebygga och hantera farliga situationer.

## STEG 5 – Avslutning – Är vår krisplan komplett??

Ibland kan man behöva en checklista för att kolla om allt viktigt kommit med. Kolla med checklistan nedan och se hur det går:

### **INLEDNING**

För vem gäller krisplanen?

När är krisplanen upprättad?

När är krisplanen justerad?

Definition av kris

Vad har planen för mål?

Vad har planen för syfte?

### **KRISORGANISATION**

Krisledning

Mandat

Informationsinhämtning och spridning

Dokumentation

Hur passar krisorganisationen in i er vanliga organisation?

### **TYPFALL**

Dödsfall

Sjukdom/skada

Övergrepp

Brand

Yttre händelser i samhället

Varumärkesskada

## **KRISER FÖR STORA ATT HANTERA - RESURSER I ER KÅR/FÖRENING**

Hur tar man kontakt?

Vem kan hjälpa er lösa vad?

Vad har den person/organisation ni ringer för resurser att hjälpa er?

Vilka telefonnummer gäller?

## **UPPDATERING**

Hur ofta ska planen uppdateras?

På vilket sätt ska planen uppdateras?

Vem har ansvar för att se till att uppdatering sker?

Vem har ansvar för att se till att nya ledare känner till krisplanen?

## **UTVÄRDERING**

Vem har ansvar för att utvärdera krisplanen efter att den använts?

Hur ska den utvärderas?

När ska den utvärderas?

Vem har ansvaret för att vid behov uppdatera planen efter att något hänt?

Vem har ansvar för att se till att de som har varit aktiva under krisen får prata med varandra om det som hänt?

Hur och när genomförs ett sådant samtal?

Vem har ansvar för att se till så att den som varit berörd/aktiv får det individuella stöd den är i behov av?

## **SPRIDNING AV PLANEN**

Hur informeras berörda?

När informeras berörda?

Hur informeras berörda efter uppdatering?

## **VIKTIGA RUTINER, REGLER OCH UTBILDNINGAR**

Här kan bilagor av regler, rutiner och utbildningar bifogas, så att man inte glömmer bort att uppdatera och se över dessa.

# BILAGA 1

## Ledarvård

En mycket viktig men bortglömd åtgärd är att se till att alla har bra förutsättningar när något inträffar. Det mesta som inträffar, inträffar vid dåliga tillfällen. När klockan är 03.00 och du är trött, blöt och hungrig. Se därför till att tillfredställa basala behov av mat, dryck och sömn. Alla fattar sämre beslut när de är trötta och hungriga. Fundera över vem som sover likväl som vem som arbetar när något händer. Ofta behöver någon vara utvilad inför morgondagen för att fortsätta driva ert arrangemang och fatta bra beslut även när krisen är över.

Ledarvård hemma på er kår/förening, i er grupp, inom er organisation är ett viktigt sätt att lära känna varandra genom att prata om annat än er verksamhet, själva uppleva saker tillsammans och ha roligt för er egen skull. Att känna sina deltagare och sina ledarkollegor är en mycket viktig krisförebyggande åtgärd. Färre kriser inträffar när du känner dina ledarkollegor och deltagare och kan anpassa era aktiviteter till de förutsättningar er grupp har!

Glöm inte bort ledarvården efter att en kris inträffat. De som varit aktiva under det som hänt kan efteråt behöva hjälp för att bearbeta sin upplevelse av det som hänt. Finns rutiner för att samla dem som varit aktiva för samtal och reflektion efteråt? Mycket viktigt att detta sker så att alla som varit med kan komma för att få berätta utifrån sitt behov, vad som hände, och få höra hur andra uppfattade det som hände. Kom ihåg att syftet inte är att komma fram till vems fel det var - det vill säga det här är en stund av samtal utifrån vad som hände ur just den här personens synpunkt. Läs mer i bilagan som handlar om krisreaktioner och hur man pratar med människor i kris. Att utreda vem som egentligen gjort fel är en annan process som inte hör hemma under ledarvård.

## BILAGA 2

I denna del kan du läsa mer om vad en kris är, hur man kan hantera den och saker som är bra att tänka på i bemötande med människor som genomgår en kris.

Vad är en kris?

### 1. Traumatiska kriser

Orsakas av klara yttre skäl, till exempel en nära anhörigs död, olyckor, ekonomisk ruin, plötslig uppsägning från arbetet...

### 2. Utvecklingskriser eller livskriser

Utlöses också av yttre händelser men dessa är då av sådan karaktär att de kan sägas tillhöra det normala i livet, men blir ändå för vissa övermäktiga, till exempel att gå i pension eller att få barn...

Kriser och deras förlopp

Oavsett vad som utlöst en kris, visar forskningen att det finns ett mer eller mindre tydligt mönster i krisers förlopp. Ofta delas därför krisen in i fyra stadier. Dessa är naturligtvis inte klart åtskilda från varandra. Ibland kan någon av dem saknas helt och hållet eller vara invävd i en annan fas, så denna indelning ska inte ses som en stel och sann modell, utan är tänkt att fungera som ett hjälpmedel för att förstå krisens förlopp. Det är viktigt att komma ihåg att krisförloppet alltid måste ses individuellt.

### 1. Chockfasen

Chockfasen varar från ett kort ögonblick upp till flera dygn. Den krisdrabbade försöker då hålla verkligheten ifrån sig med all kraft. Detta kan visa sig på olika vis. Vissa skriker, river sina kläder, säger samma mening om och om igen medan andra reagerar precis tvärtom och ligger tysta och apatiska.

I chockfasen kan man inte riktigt förstå vad som hänt. Den drabbade kan på ytan verka alldeles lugn, men på insidan uppleva ett kaos, ett tillstånd som lätt missuppfattas. Omgivningen tror att ”han tar det så bra” men i själva verket befinner sig personen i fråga i ett chocktillstånd. En chockad person kan drabbas av förändrad tidsuppfattning, så att händelseförloppet uppfattas ta oändligt lång tid. Det är då bra att mata de drabbade med information. Några exempel på fysiska reaktioner vid en chock är: hjärklappning och hög puls, muskelspänningar, skakningar, svettningar, problem med att hålla urinen och avföringen, kräkningar, yrsel och avsvimning.



## 2. Reaktionsfasen

Denna fas pågår ofta under någon eller några månader. Det är under den här fasen som den drabbade tvingas börja inse vad det är som egentligen har hänt. Detta är ofta en mycket häftig omställning och för att klara av den mobiliserar den drabbade sina försvarsmekanismer. Försvarsmekanismerna kan hjälpa den drabbade att mera stegvis konfronteras med krisen men ibland kan de bidra till att försvåra och förlänga lidandet. Regression är ett exempel på en sådan försvarsmekanism som kan bli självdestruktiv. Med regression menas att individen går tillbaka till ett beteende i ett tidigare utvecklingskede, till exempel ett barnsligt beroende av att andra ska bestämma. Projektion är den försvarsmekanism som letar upp syndabockar till det som skett. I den här fasen har nämligen den drabbade ett stort behov av att förstå varför det som hänt kunde hända. Andra vanliga försvarsreaktioner är att den drabbade individen förnekar sina känslor eller undertrycker dem för att anpassa sig till omgivningens förväntningar. Den här typen av reaktion är problematisk eftersom sorgen inte blir bearbetad på ett riktigt sätt. Känslorna behöver komma fram!

Reaktionsfasen präglas ofta av att den drabbade brottas med ångestfyllda återupplevelser och påträngande minnesbilder från katastrofen. Katastrofsituationen etsar sig fast i de olika sinnen, vilket gör att minnesbilder ständigt poppar upp, i såväl sovande som vaket tillstånd. Man kan påminnas av synintryck (eldsflammar, ansiktsuttryck) och hörselintryck (sprakande, smällar, sirener), smaker (saltvatten), känsel (hetta, trängsel) och lukter. Det kan exempelvis upplevas helt outhärdligt att känna lukten av grillad korv om man varit med om en brand. Minnenas karaktär kan göra dem svåra att dela med utomstående. Det ger dem lätt en privat karaktär och kan leda till att den drabbade stöter ifrån sig omgivningen genom att säga ”ingen kan ändå förstå”.

Rädsla är förstås också en vanlig efterreaktion. Ofta handlar det om rädsla för framtiden och fler olyckor. Barn kan tänka: Jag kommer nog aldrig att bli vuxen. Även om det faktiska akuta hotet är avvärt så kan det fortfarande vara aktuellt inom individen. Kroppen sätts i ”alarm-beredskap” och på så vis bibehålls ett långvarigt stressstillstånd. Man spritter till vid minsta ljud och drabbas ofta av sömnsvärigheter och mardrömmar. Koncentrationssvärigheter, skuld, skam och självförebåelse förekommer också ofta hos den drabbade. Man kan till exempel känna skuld över att själv ha överlevt eller förblivit oskadd och/eller aggressivitet mot den döde, den som försökt hjälpa eller mot den skyldige.

## 3. Bearbetningsfasen

Bearbetningsfasen är den fas då individen börjar se framåt igen och har lämnat det akuta skedet av krisen bakom sig. Man ser möjligheterna i livet igen. Bearbetningsfasen kan vara från ett halvår upp till ett år efter krisen. De psykiska krisreaktionerna i bearbetningsfasen är generellt desamma som i reaktionsfasen men förnekelsen av det skedda och försvarsmekanismerna avtar allt mer och individen börjar sakteliga återgå till sitt ”gamla” liv. Ett vanligt fenomen i denna fas är att den krisdrabbade ofta tenderar att skönmåla sitt tidigare liv. Det är mycket viktigt att verklighetsförvanskningen blir minimal och att man orkar se verkligheten sådan som den var före krisen, det vill säga även denna tid hade sina problem.

#### **4. Nyorienteringsfasen**

Under denna sista fas, som man inte kan sätta någon sluttid på, har den drabbade lärt sig leva med det som hänt. Krisen finns alltid kvar som ett ärr, men hindrar inte individen att leva ett relativt normalt liv. Gamla kontakter återupptas, den sociala isoleringen bryts, nya intressen och nya kontakter inleds. Den drabbade har fått perspektiv på det som hänt och fått tillbaka stor del av sin självkänsla. Kulturella hinder, omvärldens förväntningar eller för höga förväntningar på sig själv kan bromsa utvecklingen. I nyorienteringsfasen har människorna i den drabbades omgivning en mycket viktig roll. Omgivningens uppmärksamhet är alltför ofta intensiv men kortvarig. Många har svårt att förstå att den drabbade kan ha långvariga reaktioner och förväntar sig att ”nu måste du väl ha kommit över det”.

## BILAGA 3

### Att bemöta människor i kris

Hur kan man veta vad som är bra och inte bra att göra då man möter en krisdrabbad? Är det bra att vara samlad eller ska man låta tårarna rinna? Ska man tala om det som just hänt eller försöka avleda uppmärksamheten från det jobbiga och tala om annat istället?

Det finns inga givna svar men nedan följer lämpliga riktlinjer att hålla sig till då man som medmänniska/första-hjälpare möter en drabbad människa.

#### DU SKALL

- Säga vem du är och göra klart för den drabbade att din hjälp är menad som ett erbjudande.
- Lyssna till den drabbade mer än vad du pratar själv. Om du inget har att säga räcker det långt med att bara finnas där. Sök gärna kroppskontakt. En kram eller en handtryckning kan betyda så mycket.
- Inrikta samtalet på den drabbades aktuella problem och symptom. Låt inte medkännandet gå över till medlidande, så att du själv börjar prata om dina egna upplevelser.
- Vara ärlig mot den drabbade – på ett taktfullt sätt. Att inge falska förhoppningar är ingen hjälp. Den som frågar måste få ett svar, även om det är tragiskt.
- Hjälpa den drabbade att se realistiskt på sin situation. Låt den drabbade beskriva skeendet och nöj dig med att rätta till uppenbara missuppfattningar och orealistiska förväntningar.
- Hjälpa den drabbade att acceptera och ta emot hjälp.
- Acceptera den drabbades känslor som de är och hjälpa honom/henne att fritt våga uttrycka känslor av sorg, smärta, skuld och vrede. Fråga försiktigt hur det är, vad som hände, hur det känns... Våga visa din egen sorg och bestörtning över det som hänt.
- Förmedla en positiv grundstämning och inge hopp om att den drabbades reaktioner kommer att gå över.
- Känna till och godta din egen begränsning som hjälpare. Var beredd på att du själv blir berörd av det inträffade.
- Skydda den drabbade mot ytterligare stress. Håll åskådare och eventuella journalister på avstånd. Försök hålla ihop familjer och vängrupper.
- Med jämna mellanrum uppdatera informationen om du har möjlighet. Information är ångestdämpande även om det handlar om dåliga nyheter. Ange gärna fasta tider för information men se då till att hålla dessa tidsangivelser även om det inte finns något nytt att berätta. En chockad person kan drabbas av förändrad tidsuppfattning, så att händelseförloppet uppfattas ta oändligt lång tid. Det är då bra att mata de drabbade med information. ”Nu är ambulansen på väg”. ”Era föräldrar är på väg” och så vidare...

## DU SKALL INTE

- Ge goda råd.
- Lösa den drabbades problem.
- Avlägsna den drabbade från hans eller hennes problem.
- Prata själv för att dämpa din egen ångest.
- Uppmuntra anklagelser mot andra.
- Tro att den drabbade till varje pris måste skyddas och inte bör anstränga sig. Det kan tvärtom vara bra att få delta i lösningen av lättare uppgifter.
- Tro att en individ, som till det yttre verkar lugn eller inte visar några påtagliga stressreaktioner, inte behöver din hjälp.

## Att möta anhöriga

Även anhöriga kan befinna sig i en chockfas och behöva stöd enligt psykisk första hjälp.

Tänk då på följande:

- se till att skadade och anhöriga får kontakt med varandra
- håll samman familjen, barn, syskon och föräldrar
- erbjud vila och förtäring om det går
- följ upp etablerade kontakter
- förmedla eventuellt krisstöd på orten.

## Att ta vara på sig själv som hjälpare

Då man hjälper andra människor i sorg, reagerar man själv i olika hög utsträckning på den sorg och förtvivlan man möter hos de drabbade. Det är vanligt att man själv upplever samma reaktioner som de sörjande: nedstämdhet, vrede, hjälplöshet... När barn drabbas reagerar vi starkare än när det gäller vuxna. Vi identifierar oss mer med barnen. Som hjälpare är det ingen idé att stänga av eller gömma de egna känslorna. Det gör inget om barnet ser att vi gråter, men det är inte bra om vi helt bryter samman inför barnet.

Några viktiga punkter som gäller egenomsorg är följande.

Man ska

- skaffa sig kännedom om de reaktioner som hjälpare kan få då man kommer i kontakt med sorg och kriser
- förvänta sig egna känslomässiga reaktioner

- använda vänner och kollegor för att prata om de påfrestningar man utsätts för
- komma ihåg att man inte kan bära någon annans sorg men däremot hjälpa den sörjande att ge uttryck för sina känslor
- vara försiktig så att man inte tar på sig för mycket på en gång
- dela ansvaret tillsammans med någon man kan få råd av
- ta kontakt med professionell vårdpersonal vid händelser som starkt upprör både en själv och andra.

## BILAGA 4

### Katastrofreaktioner hos barn

Hur barn reagerar varierar efter typ av katastrof, närvaro av familjemedlemmar samt barnets ålder och mognad. Barns reaktioner är starkt knutna till hur de vuxna runt barnet väljer att hantera sina egna reaktioner, hur de vuxna lyckas tillgodose barnens behov av att få förståelse för sina reaktioner och tala om det som hänt. De flesta specialister menar också att barns emotionella hälsa före katastrofen, har mycket stor betydelse för hur de klarar sig under och efter en kris.

Några vanliga direkta katastrofreaktioner hos barn är:

#### **Overklighetskänsla och chock**

Främst de något äldre barnen kan ha problem med att godta det som hänt. Det kan visa sig genom uttalanden såsom ”Du ljuger” eller ” Det där är inte sant”. Detta är ett sätt att hålla ifrån sig det plågsamma som hänt. Vissa barn visar inga omedelbara känslor alls, vilket kan verka förvirrande för de vuxna runt barnet, men detta är en normal chockreaktion, som även är typisk för vuxna. Bit för bit tar man in det som hänt och tids nog kommer känslorna fram.

#### **Bemästring och styrka**

Ibland visar barnen en oerhörd bemästringsförmåga och styrka i katastrofsituationer. De kan till exempel kommunicera och varna andra, försöka finna en mening i det som hänt och ta hand om andra.

#### **Rädsla och förvirring**

Många barn reagerar med fruktan och kan vara helt otröstliga till en början. Barn blir ofta rädda för att de själva eller andra ska dö och att de kommer att skiljas från föräldrar och syskon. Det händer att barn gömmer sig för att undvika faran. De kan också ge sig av från katastrofområdet på egen hand.

#### **Barnet verkar tillsynes oberört, fortsätter med normala aktiviteter**

Vissa barn blir apatiska och känslomässigt avtrubbade. På kvällen kan de fråga ”Varför är inte pappa hemma?” Detta kan verka provocerande för de vuxna, men i den kaotiska situation som uppstått försöker barnet bara förtvivalat hålla kvar tryggheten och de vardagliga rutinerna. Man vill så gärna att allt ska vara precis som vanligt.

### Efterreaktioner

När det gått en tid efter den krisartade händelsen, går det inte längre hålla det som hänt på avstånd. Det är vanligt att flera av följande fenomen präglar barnet under bearbetningsfasen:

Man bör vara uppmärksam på att barn kan reagera starkt på sinnesintryck, som kan associeras med katastrofen. (eld, vatten, ljud...). Detta är förstås mycket viktigt att tänka på till exempel i valet av scoutaktiviteter tiden efter en svår händelse.

En mer allmän ångest och rädsla uppträder ofta hos barnet. Han/ hon kan bli rädd för att vara ensam eller rädd för vissa platser (öppna platser, skogen).

Överkänslighet i form av ständig katastrofberedskap förekommer. Barnet blir då väldigt lätt skrämt, är ständigt på sin vakt och rycker till vid plötsliga ljud till exempel. Detta kan leda till muskelspänningar och huvudvärk.

Somliga barn isolerar sig mer från andra. Det kan vara tecken på en depression. Depressioner kan emellertid också visa sig i form av utåtagerande handlingar och stökighet.

En del barn utvecklar fobier, som gör att de inte vågar delta i händelser som förknippas med katastrofen. Barnet undviker tankar, känslor, platser eller situationer som förknippas med traumat. Barnet kan också avstå från att delta i aktiviteter som normalt är roliga, av rädsla för att uppleva en ny skrämmande händelse

Även om undvikande ofta förekommer hos barn, finns det samtidigt många barn som tvärtom ägnar sig åt ett närmast tvångsmässigt återberättande av sina upplevelser och/eller repetitionslekar (till exempel att ett barn som varit med i krig leker krigslekar).

## Barn och döden

Barn under fem år uppfattar inte döden som ett evigt tillstånd, vilket brukar märkas tydligt i deras frågor: ”När kommer mormor tillbaka?”

Även om mindre barns dödsbegrepp inte är fullständigt utvecklat, är det tveklöst så att de kan reagera starkt på dödsfall även i den åldern. Små barn kan mer än andra sluta sig och dra sig undan från omgivningen. Dödsfallet upprepas ofta om och om igen i lek.

I åldrarna fem till tio år utvecklar barnen gradvis en förståelse för att döden är oåterkallelig. I den tidiga skolåldern verkar det ske en förändring i barns villighet att visa sina känslor. Framför allt är det pojkarna som börjar undertrycka sina känslor. Det är vanligt att barn i den här åldern skapar inre handlingsplaner som gör dem mer osårbara och motverkar känslan av hjälplöshet. De kan tänka sig handlingar som de kan göra för att förhindra att det händer igen och de kan i fantasin göra om det som skett. De kan till exempel inbilla sig att de ringt polisen och därmed göra det gjorda ogjort.

Från och med tioårsåldern blir barnens tankar om döden mer abstrakta och de kan förstå de mer långtgående konsekvenserna av ett dödsfall. I den här åldern tänker barnen allt mer på rättvisa och orättvisa, ödet och det övernaturliga.

## Att ta hand om barn i kris och sorg

Det finns förstås inget facit för hur man ska bemöta barn i svåra situationer, men här kommer några riktlinjer.

### **Ge barnen öppen och ärlig information**

Ärlig och rak information hjälper barnet att bearbeta det som hänt och gör att barnen känner att de kan lita på de vuxna. Det hjälper också barnen att förstå varför de vuxna reagerar som de gör. Ta barnens frågor på allvar och bli inte irriterad om barnen ställer samma fråga om och om igen!

Undvik förskönande omskrivningar och abstrakta förklaringar! Många vuxna försöker skona barnen från sanningen genom att blanda in bilder och symboler (till exempel döden beskrivs ofta som en resa, en evig sömn...). Ett sådant språk kan dock istället skapa förvirring och konstiga fantasier hos barnet. Tänk också på att om himlen, Gud eller Jesus inte är en del av barnens naturliga vardag, finns det ingen anledning att blanda in dessa då någon exempelvis dött.

Se till att informationen kommer på en gång till barnen. Om man utelämnar vissa bitar, ökar risken för att de får höra talas om det som hänt från annat håll på ett oplanerat sätt, förutom att de också kan känna sig svikna.

### **Uppmuntra leken!**

Språket är mest de vuxnas kommunikationsmedel. Barn, i synnerhet de yngre väljer gärna andra uttrycksformer, till exempel lek. De vuxna ska inte bara acceptera att barnen leker lekar utan till och med uppmuntra det och skapa sådana förhållanden att barnen kan bearbeta sina känslor genom lek. Många barn utför till exempel begravningsritualer då de gräver ner djur eller insekter. De försöker på så sätt förstå vad som händer när någon dör och få bättre grepp om det skedda.

### **Gör förlusten/sorgen verklig**

Dölj inte dina egna reaktioner! Om barnet inte ser några reaktioner hos de vuxna, kan barnet tro att de vuxna glömt den döda eller skadade och det kan göra att de själva inte vågar visa sina känslor.

Tala om för barnen att det är normalt att reagera. Upplys dem om vanliga reaktioner och avvisa inte deras reaktioner.

Låt barnen delta i ceremonier, till exempel begravning.

Försök hitta olika sätt att uttrycka känslorna. Det finns flera olika sätt att bearbeta det som hänt. Det är viktigt att låta barnen vara med och bestämma uttryckssättet. Man kan göra teckningar, tända ljus, sjunga, dramatisera händelsen, plantera ett träd, göra något för den dödes familj, titta i fotoalbum... Det brukar finnas en uppsjö av idéer hos barnen själva. Ibland vill barn inte alls prata om det som hänt. De kan till och med gå så långt att de vägrar höra talas om den döde/skadade. I sådana fall ska man vara försiktig med att pressa barnet, men gärna försöka hitta anledningar då och då att ta upp ämnet och i sådana lägen kan man föröka hitta fram till barnet genom andra sätt än just prat.

### **Återgå till vardagliga rutiner så fort som möjligt**

När tillvaron rubbas och blir kaotisk, kan man få en trygghet i det vanliga och välkända. Det är därför mycket viktigt att upprätthålla vardagliga rutiner och visa barnen att livet går vidare.

När ska man söka professionell barnpsykiatrisk vård?

Om barnet inte tycks kunna ta sig vidare och komma ur sorgearbetet, bör man söka professionell hjälp. Den öppna barnpsykiatriska vården söker man på den lokala PBU-mottagningen som finns i alla kommuner.



## BILAGA 5

### Litteraturlista

Litteraturlistan innehåller tips på böcker som tar upp olika aspekter av säkerhet

**Brandskydd på läger: en handbok från SBF – Brandförsvarsföreningen.** Karlstad: Statens räddningsverk, 1991.

Börjars Wiktorsson, M.: **Var redo när det händer : Förberedelse, organisation och hantering av krissituationer.** Stockholm: KFUK-KFUMs scoutförbund, 1999 (kan köpas via KM Scoutvaror).

Dyregrov, A.: **Barn i sorg.** Lund: Studentlitteratur, 1990. – ISBN 91-44-31181-8

Fält, L.: **Friluftsboken : Praktiska tips och goda råd om vandring, kanoting, orientering, lägerliv och utrustning.** Stockholm: Wahlström & Widstrand, 2003. – ISBN 91-46-18338-8

**Kunskap ger trygghet.** Karlstad : Statens räddningsverk, 1996.

Larsson, G.: **Krishantering: en handbok för vanligt folk.** Karlstad: Statens räddningsverk, PUBU29-497, 1995. – ISBN 91-972023-3-9

Monsen, L.: **Vildmarksboken: en handbok i friluftsliv.** Västerås: Ica, 2000. – ISBN 91-534-2078-0

Mågård, P. m fl: **Laviner: en handbok.** Stockholm: Naturvårdsverket förlag: Fjällsäkerhetsrådet, 2000. – ISBN 91-620-1209-6

Olsson, G.: Utfärd. **Skador och skadebehandling.** Örnsköldsvik: Argasso, 2003. – ISBN 91-85071-04-8

Österdahl, L. (red): **Människor och olyckor: en antologi om reaktioner och emotionell hjälp.** Stockholm: Centralförbundet Folk och försvar i samverkan med Statens räddningsverk, 1991. – ISBN 91-86862-02-2

Studiematerialet **Trygga Möten, består av; Studiehandledning, Grundmaterial och Trygga kortet.** Beställs från Förbundet Vi Ungas förbundskansli , för Scouterna och SMU hos Scoutvaror.

## Länkar

Länklistan innehåller tips på webbsidor som tar upp säkerhet på olika sätt. Tänk på att webbsidor är färskvara och att sidor försvinner och adresser byts ut.

POSOM informationssida <http://www.posom.nu>

I varje kommun finns en grupp för Psykiskt och Socialt Omhändertagande, vilka kan träda in när större olyckor skett. Denna hemsida innehåller utbildningsmaterial och kort information.

Utsidan Säkerhet <http://www.utsidan.se/sakerhet>

Avdelningen innehåller både artiklar och reportage om olika säkerhetsfrågor men även tips på kurser och faktanotiser inom området. Avdelningen har startats i samarbete med Skydds nätet, en webbplats som skriver om förebyggande arbete och skydd mot olyckor. Bakom Skydds nätet står 24 olika myndigheter och organisationer som arbetar med att öka individens kunskaper och förmåga att ingripa om en olycka skulle inträffa.

Skydds nätet <http://www.skyddsnetet.nu>

Skydds nätet är till för dig som vill veta mer om hur du kan skydda dig och din omgivning mot olyckor, men också hur du kan agera när de väl inträffar.

Första hjälpen <http://www.forstahjalpen.se>

Utbildningar i barnsäkerhet och första hjälpen

Brandförsvarsföreningen <http://www.svbf.se>

Svenska Brandförsvarsföreningen är en ideell förening för ökad brandsäkerhet.

SOS Alarm <http://www.sosalarm.se>

Info om vad som händer när man ringer larmnumret 112, och när man inte ska göra det.

Trygga möten <http://www.scout.se/tryggamoten>

# BILAGA 6

## FALLBESKRIVNINGAR

### Dödsfall

Ni är 15 ungdomar och två erfarna ledare som är ute på läger. Det har varit lite oroligt i gruppen. Några av de yngre killarna har hamnat lite utanför då ett par tjejer blivit kära i de lite äldre killarna. De har tillsammans bildat en stark grupp med mycket gemenskap. Framåt kvällen vid elden märker du att två av de yngre killarna saknas. De flesta är inte oroade utan menar att de bara gått och kissat. En halvtimme senare kommer det fram att killarna nog dragit iväg och klättrat på bergväggen i närheten. Du går bort dit och hittar den ena killen livlös nedanför bergväggen. Du kan inte känna någon puls. Den andra killen syns inte till någonstans i närheten.

Hur agerar du?

### Svår händelse i övriga samhället

Ni bedriver en ungdomsverksamhet som engagerar många av samhällets ungdomar. På en skolresa förolyckas två ungdomar. Det är ingen av ”era” ungdomar men du får reda på att de går i samma klass som flera av era ungdomar.

Hur agerar ni?

### En kärleksaffär

Kalle är en av era mer erfarna ledare. Han har alltid varit med och hans föräldrar, som nu är gamla, har också varit mycket engagerade i er verksamhet. Som ordförande blir du en kväll uppringd av er nya ledare Fia som har lite funderingar. Fia har pratat med en av tjejerna i gruppen som fått stort förtroende för Fia eftersom de båda är intresserade av hästar. Josefine som är fjorton år har berättat för Fia att Kalle är kär i henne men att de kommit överens om att inte säga något till någon. På en av Fias frågor har Josefine svarat att de minsann inte bara pussas.

Vad gör du ?

### Vilse

Ni är 15 ungdomar och två erfarna ledare som är ute på läger. Det har varit lite oroligt i gruppen. Några av de yngre killarna har hamnat lite utanför då ett par tjejer blivit kära i de lite äldre killarna och de har tillsammans bildat en stark grupp med mycket gemenskap. Framåt kvällen vid elden märker du att två av de lite yngre killarna saknas. De flesta är inte oroade utan menar att de bara gått och kissat. En halvtimme senare kommer det fram att killarna nog dragit iväg och klättrat på bergväggen i närheten. Ni drar er ditåt och hittar Andreas mössa. I övrigt är de som bortblåsta. Ingen svarar när ni försöker nå dem på mobilen, det börjar bli allt mörkare. I panik ringer du som ledare till ordföranden, som bara har mobilsvaret på. Småningom får du tag i styrelsens kassör.

Vad gör ni ?