



Östhammars Sportklubbs handlingsplan för krishantering

Östhammars sportklubb

Version 2020-09-21

Inledning

Ibland inträffar händelser som ingen i förväg kan förutse eller beredas inför.

Inom den verksamhet som ÖSK bedriver kan svåra och krisartade situationer uppstå både under match, träning och vid resor i samband med verksamhetens aktiviteter.

Kriser kan se ut på många olika sätt och det är viktigt att vara förberedd och ha planer om en krisartad situation skulle inträffa.

För att klara det oväntade kan stöd och hjälp erfordras från såväl enskilda kamrater och ledare i föreningen som från samhällets professionella resurser.

Mål

Inom ÖSK skall finnas en beredskap för första hjälpen och krisstöd.

Varje ledare inom organisationen skall känna till och erbjudas utbildning i första hjälpen och vilken hjälp som kan erhållas för krisstöd.

Definitioner

Kris

En krissituation för verksamhet eller enskild är en händelse av sådan art att normal verksamhet, kompetens och resurser inte är tillräckliga för att bemöta och bemästra den uppkomna situationen. Där normala, tidigare erfarenheter och inlärd reaktionssätt inte räcker till för att förstå och kunna hantera situationen.

Krisstöd

Med krisstöd avses det psykiska och sociala omhändertagandet som behöver vidtas i samband med allvarliga incidenter, olyckor och akuta krissituationer.

Debriefing

Debriefing är krisstöd i gruppform då en hel grupp har behov av krisstöd, t.ex. efter en svår och psykiskt mycket krävande händelse. Debriefing skall genomföras med hjälp av professionella resurser.

Reaktioner

En psykisk reaktion inleds ofta med en chock, och kan indelas i följande fyra faser:

Chockfasen inleder händelseförloppet. Vid kraftig chock kan chockfasen pågå i upp till ett par dygn. Under denna fas försöker man med all kraft att hålla verkligheten ifrån sig. Man har svårt att förstå vad som egentligen har hänt. Uppträdandet kan variera, en del människor skriker, medan andra blir tysta och paralyserade, andra gråter eller blir mycket forcerade. Mottagligheten för information och goda råd är kraftigt begränsad. Under chockfasen behövs omvårdnad och kroppskontakt och den drabbade skall inte heller lämnas ensam.

Reaktionsfasen inträffar när den drabbade inte kan hålla verkligheten ifrån sig eller inte förneka det som hänt. Den drabbade börjar förstå innebörden av det som inträffat och ser inte hur situationen skall klaras av. Problem ältas och frågor ställs. Inslag av ångest, kraftig nedstämdhet och sömnsvårigheter förekommer.

Bearbetningsfasen innebär att den akuta delen av krissituationen är över. Känslan att svårigheterna är på väg att klaras av börjar infinna sig. Vid svår akut kris kan bearbetningsfasen infalla först efter 4 – 6 veckor efter chockfasen. Bearbetningsfasen kan pågå under lång tid, upp till ett år.

Nyorienteringsfasen är den sista fasen i det psykiska reaktionsförloppet. När den inträder börjar en hoppfull syn på framtiden att infinna sig.

Omhändertagande

Det krävs inga övermänniskor för ett bra omhändertagande, endast medmänniskor.

- En reaktion i samband med en kris av något slag är en normal och nödvändig process.
- Hindra inte någon från att uttrycka skuld känslor eller vrede om de behöver det.
- Låt inte ett avvisande hindra från att återkomma med nya erbjudanden om hjälp.
- Var tillsammans med den/de drabbade – lös inte deras problem
- Erkänn andras smärta, försök förstå den och försök inte avlägsna den.
- Lyssna till vad de drabbade berättar
- Tillåt de drabbade att upprepa sig gång på gång
- Tala för egen del så lite som möjligt – och undvika varje försök till tröst som innebär ett förringande av förlust.
- Acceptera att alla har sitt eget sätt att sörja – och ingen sorg är rätt eller felaktig
- Ingen är tvungen att rättfärdiga sina känslor.
- Uppmuntra de som har en gemensam förlust/sorg att dela den med varandra om detta är möjligt.
- Erkänn att den/de drabbade har lidit en förlust
- Ge tid att sörja, tillåt de drabbade att ha verkliga minnen.
- Erkänn den/de sörjandes behov att tala om det inträffade.
- Ge barn tillfälle att delta i sorgprocessen tillsammans med vuxna.
- Uppmuntra de drabbade att börja leva igen – men inte förrän de själva känner sig redo för det.

Praktiska råd

- Samla alla inblandade på en trygg och avskärmad plats
- Låt alla få möjlighet att själva kontakta anhöriga om detta är möjligt
- Ge omsorg, värme (mat, dryck, filt m.m.)
- Ge extra omsorg och uppmärksamhet till den eller de som behöver det.

- Ordna så att alla har tillgång till någon att prata med under kvällen/natten om det behövs.
- Bestäm när gruppen skall träffas nästa gång för krisstöd, innan deltagarna går hem. Ingen bör lämna gruppen innan mötet är avslutat.

Krisstöd

Om behov av krisstöd skulle uppkomma skall samhällets resurser nyttjas. Den kommunala POSOM-organisationen, kyrkan och landstingets organisation är exempel på samhällsresurser.

Debriefing samtal skall organiseras och genomföras inom 12 till 24 timmar.

Kontakt med dessa resurser kan erhållas via SOS Alarm.