

# Stöd- och krisplan

## Varbergs GIF Friidrott



# Stöd - & Krisplan för Varbergs GIF-Friidrott

## Stöd- & Krispolicy

Stöd- och krispolicyen är baserad på de av Svensk Friidrott och Varbergs GIF Friidrotts framtagna, värdegrunder med avseende på: respekt, jämställdhet, jämlikhet, trygghet och glädje. Ingen i vår förening skall exkluderas, trakasseras, diskrimineras eller mobbas på grund av ålder, kön, funktionsvariation, etnisk bakgrund, religiös övertygelse, politiskt åsikt eller sexuell läggning.

Med ovannämnda i åtanke, vill vi skapa en krismedveten beredskap när överträdelser mot värdegrunden uppkommer eller annan oväntad och allvarlig händelse inträffar. Detta för att minimera risken för kaos och ytterligare allvarliga incidenter. Vi vill också finnas som ett stöd för behövande.

Vi vill kunna omhänderta dem som blir drabbade av överträdelser enligt ovan, annan allvarlig händelse eller olycka. Detta ska ske så effektivt och humant som möjligt.

Vi vill motverka stress för alla direkt eller indirekt drabbade.

Vi vill kunna agera snabbt, effektivt och tydligt för att minimera risken för spekulationer kring incidenterna.

Vi skall samråda med de närmast drabbade innan beslut om åtgärder tas.

## Stöd- & krisgruppens medlemmar

### Marjot Vasteresson

Förskollärare, Tel: 0708-665971, [marjot.vasteresson@varberg.se](mailto:marjot.vasteresson@varberg.se)

### Martin Jonsson

Präst, Tel: 0703-171075, [mad.jonsson@hotmail.com](mailto:mad.jonsson@hotmail.com)

### Jeanette Funck

Tränare, Tel: 0731-500056, [jeanette.funck66@gmail.com](mailto:jeanette.funck66@gmail.com)

### Carl-Herbert Wessely

Psykolog, Tel: 0702-964022, [herbert.wessely@gmail.com](mailto:herbert.wessely@gmail.com)

### Monika Callenberg

Barnpedagog, friskvårdsledare, Tel: 0761-307888, [monika.callenberg@telia.com](mailto:monika.callenberg@telia.com)

### Göran Myrne

Tel: 0706-113447, [g.myrne@telia.com](mailto:g.myrne@telia.com)

**Gruppens arbetsmetod i sin helhet finns tillgänglig på kansliet i separat pärm**

**Sekretessbelagt material förvaras i enlighet med lagen om sekretess**

## **Gruppens arbetsmetod**

Den i gruppen som blir kontaktad ansvarar för telefonkedja till övriga i gruppen. Sammankalla stöd- och krisgruppen alternativt anordna telefonmöte.

Följande ansvarsområden är fördelade på respektive gruppmedlem:

**Informatör:** Sammanställer aktuellt händelseförlopp och kunskapsläge fortlöpande, dokumenterar alla möten. Ansvarar för att skriftligen informera styrelsen samt medlemmar. Har tillgång till medlemsuppgifter.

**Ansvarig:** Monika Callenberg

**Massmediekontakter:** Sköter alla kontakter med tidningar, radio, TV etc.

**Ansvarig:** Carl-Herbert Wessely, Ramon Bengtsson

**Psykosocialt ansvar:** Planerar formerna för det psykologiska/medicinska omhändertagandet. Först kontaktas närmaste anhöriga, i andra hand övriga. Styra hjälpbehovet till rätta kanaler. Beslutar om eventuella vidare kontakter med anhöriga och eventuellt hembesök.

**Ansvariga:** Martin Jonsson och Carl-Herbert Wessely

**Medlemskontakt och administration:** Finns tillgänglig för föreningens medlemmar för information och frågor. Samordna telefonpassning. För kortfattade anteckningar initialt vid händelser

**Ansvariga:** Marjot Vasteresson, Jeanette Funck, Monika Callenberg

**Resurspersoner:** 4 gruppexterna personer, som kompletterar gruppen om uppkommen situation så kräver, som extraresurs. Kallas in av gruppen. Dessa är: Gunnevi Magnusson (specialpedagog), Ramon Bengtsson (ordförande), Peder Bengtsson (tränaransvarig) och Per Svensson (socionom).

## **Viktiga telefonnummer:**

**Larm 112** (brådskande ärenden)

**Sjukvårdsrådgivningen 1177**

**Varbergs sjukhus akutkliniken 48 10 00**

**Polis (ej brådskande) 114 14**

**Räddningstjänst 69 72 00**

## **Förebyggande insatser**

I verksamhetsidén framgår att: "Varbergs GIF Friidrott skall ha ett gott rykte och man ska ha roligt tillsammans. Verksamheten skall präglas av hög etik och god moral. Det skall finnas en stark klubbkänsla ibland föreningens medlemmar".

Genom föreningens friskvårdsarbete vill vi utveckla individen, gruppen samt verksamheten samt stärka grupp- och klubbkänslan för att bl.a. motverka utanförskap, mobbning och sexuella trakasserier. Vi vill också arbeta med sambandet mellan fysisk prestation och mental hälsa. Vi vill känna föreningens medlemmar.

Detta sker genom:

- Utvecklingssamtal
- Samarbete med föräldragruppen och tränarna
- Gruppövningar
- Friskvårdsprojekt
- Intervjuer/enkäter

Tack vare dessa insatser hoppas vi kunna förebygga eventuella incidenter samt ha en medveten beredskap om överträdelser mot värdegrunden uppkommer eller annan oväntad och allvarlig händelse inträffar.

## **Värdegrund & policys**

På friidrottens hemsida går att läsa om föreningens värdegrund och policys. Det är utifrån dessa som stöd- och krisgruppens arbete sker. Föreningen har tagit fram policys rörande:

- trakasserier, övergrepp och kränkningar
- uppförande och sociala medier
- resor och läger
- droger och doping

Medlem ansvarar för att följa föreningens värdegrund och policys. Vid brott mot dessa vidtas åtgärder

## När krisen inträffar

### Initialmöte om vad som hänt

Gruppen samlas och börjar mötet med att fastställa vad som **säkert** kan konstateras har hänt. Beslut fattas om vad ska göras, av vem och när samt tid för uppföljning.

Mötet protokollförs

Journal upprättas över alla händelser och insatser

Kontinuerlig uppföljning av insatserna

Informera öppet, sakligt och tydligt

Undvik spekulationer

Vid olyckor kontaktas polisen som har informationsansvar gentemot allmänheten

## Vid svår olycka eller dödsfall

### Första insatsen

**En** person ansvarar för arbetsfördelning och utser:

**En eller två** personer som tar hand om den skadade (personer med mest vårdkunskap prioriteras).

Lämna **inte** den skadade ensam.

**En** person larmar och möter även utryckningen. Följande uppgifter skall lämnas när du larmar:

**Vem** är du som ringer och vilket telefonnummer ringer du ifrån?

**Vad** har hänt?

**Var** har det hänt, vart skall utryckningen bege sig?

Om platsen är svår att hitta: Var kan du möta dem och visa vägen? Var möts ni om det är terräng utan bilväg? Tänk på att helikopter etc. kräver särskilda landningsplatser.

**Hur många** är skadade och hur allvarliga är skadorna?

**När** hände det?

**En** tar hand om de övriga i gruppen och informerar om vad som hänt.

**En** tar hand om press och polis.

**En** följer med transporten till olycksplatsen.

**En** följer med transporten till sjukhus.

**En/två** ombesörjer att det finns tillgång till mat och dryck. Mat och vätsketillförsel viktig vid kritiska situationer som tenderar dra ut över tid, allmäntillståndet påverkas negativt.

**Vid olycka på resa** informera stöd- och krisgruppen hemma

## Efter olycka/dödsfall

### Insatser

Skicka inte hem deltagarna, samla gruppen på en plats där ni får vara ifred och informera så uttömmande och **sakligt** som möjligt.

Ge god tid till frågor och svar.

Förbered deltagarna på att det är normalt med reaktioner efteråt och att det sker på olika sätt för olika individer.

Kalla till återsamling direkt på morgonen dagen därpå om det är övernattnings.

Informera gruppen om vad som har hänt så att informationen kan spridas på ett kontrollerat sätt.

Vid olycka kontakta anhöriga, klubbedare och eventuella tävlingsmotståndare. **Vid dödsfall är det en uppgift för polis eller sjukhus.**

Diskutera behovet av en präst eller annan andlig ledare.

Låt sådant som påminner om den som har avlidit vara orört för en tid framåt. Stoppa inte undan föremål i tron att det underlätta sorgearbetet – resultatet kan bli det motsatta.

Stöd stödjarna, allvarliga händelser tar hårt på krafterna.

Ställ in träning, samlas istället för att bearbeta händelsen.

Följ de drabbade hem, låt inte drabbade köra bil.

Kontakta anhöriga när det är säkerställt och bekräftad att de har fått dödsbudet

Vid dödsfall utomlands ska UD kontaktas, ta även hjälp av svensk ambassad om sådan finns i närheten.

### Förhållningssätt

Stöd människors egna läkningsresurser. 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. Hjälpa anhöriga att sörja istället för att trösta.

Var nära och närvarande. Visa att ni ställer upp, att ni finns, att ni deltar.

Lyssna aktivt, 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, det är kroppens eget sätt att uttrycka en stark känsla.

Hjälpa med orden. Fråga försiktigt hur det var, vad som hände, hur det kändes. Ett sätt att få något ur sig av sorgen är att klä den i ord. Ett första steg till bearbetning.

Återkom. En stor sorg är inte avklarad med ett samtal.

Ge det tid, även när den sörjande för elfte gången berättar samma sak.

Var dig själv. Alla är vi inte psykologer, präster eller kuratorer. Initialt räcker det gott med medmänsklighet, empati och omsorg.

Skaffa stöd inom gruppen för den/dem som är i framkanten, alternera som kontakter så att hjälpen inte blir för betungande.

## **Stötta anhöriga och andra**

Försök att snabbt vara på plats och stötta anhöriga i hemmet alternativt hjälp att finna anhöriga som kan göra det. Vid dödsolyckor sker detta efter att polis har underrättat de drabbade.

Var en bra lyssnare, se ovan.

Vid behov, avlasta de anhöriga mot massmedia och andra externa, perifera personer.

Vid behov, hjälp till att kontakta myndigheter.

Vilka anhöriga behöver stöd: vänner, klubbledare/-medlemmar etc.

## **Efterbearbetning**

Håll kontakt inom gruppen, både aktiva och ledare.

Håll koll på varandra, en person som inte hör av sig kanske har klarat krisen bra, men "frånvaron/tystnaden" kan också bero på djup kris som orsakar apati.

Utifrån kommande kriser kan väcka egna obearbetade kriser till liv. Och därmed en oväntad krisreaktion. Ingen är immun.

Stötta varandra

Håll kontakten med anhöriga.

## **Minnesstund**

Fundera på vilka som skall bjudas in och vad som förväntas. I allmänhet behövs en avskild plats. Präst eller annan andlig ledare bör hålla i minnesstunden eller dess upplägg

## **Krisreaktioner**

När man utsetts för en traumatisk händelse är det vanligt och helt normalt att reagera med en psykisk kris. En psykisk kris kan ta sig olika uttryck och det tar olika tid för en person att komma igenom. Det är dock en övergående process.

Man delar normalt upp krisreaktioner i olika faser, akut- och efterverkningsfasen.

**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 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** kan komma omedelbart efter chocken men också fördröjas väsentligt. De kan dyka upp 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, sömnrubbnings, mardrömmar

Minnes- och koncentrationssvårigheter

Trötthet, nedstämdhet, depression, ångest

Skuld- och skamkänslor

Fobiska reaktioner (t ex våga 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 hjärtklappning, huvudvärk, magont, yrsel, svettningar.

## Utvärdering

Ett par veckor efter att krisen är över utvärderar gruppen insatserna. Gå igenom journalen och sammanfatta händelsen. Värdera insatserna diskutera hur stöd- och krisplanen fungerade, saknades något? Revidera planen vid behov. Kontrollera att uppföljningssamtal och stödinsatser fungerar.

---

Stöd- & krisplanen är reviderad och godkänd den 22/6 2017

Varbergs GIF Friidrott, för styrelsen

.....

Ramon Bengtsson, ordförande

