

Policy och handlingsplan vid olycka/akut insjuknande Freemotion IK

Handlingsplan/ krishantering

En dramatisk händelse, som en olycka eller ett dödsfall kan få stora konsekvenser för både den drabbade och dennes omgivning. Därför är det viktigt att denna typ av händelser hanteras med omsorg och kunnande. Hur du själv skulle vilja bli bemött i en krissituation är ofta en god vägledning för ditt handlande när det händer något dramatiskt.

Olycka/dödsfall

1. Hjälp först den/de drabbade.

En person ansvarar för arbetsfördelning och utser en eller två personer som tar hand om den skadade (välj dem med mest vårdkunskap). Lämna inte den skadade ensam! Hjälp kan vara att ge lugn, fysisk kontakt, en varm filt, eller liknande.

2. Larma

Larma vid behov hjälp i form av ambulans och polis. När du ringer, tänk på att informera om följande:

- Ditt namn.
- Varifrån du ringer, kunna beskriva färdväg för utryckningsfordon.
- Typ av olycka.
- Antal skadade personer.
- Om möjligt, den/de skadades personuppgifter.
- Typ av skada eller besvär.

Sker olyckan/dödsfall på ett läger ska även lägerledning kontaktas.

3. Spärra av

- Det är viktigt att avspärrning sker så snabbt som möjligt. Detta för att skapa lugn och ro kring olycksplatsen både för den drabbade och för dem som hjälper till. Avspärrningen skall också göras så att det är enkelt för räddningstjänsten att komma fram till olycksplatsen.
- Underlätta polisens arbete genom att inte ändra något på platsen.
- Se till att någon möter och visar väg för räddningspersonalen.
- Se till att resterande närvarande flyttas från olycksplatsen och aktiveras eller på annat vis, tar bort fokus från olyckan.

4. Vittnen

Be alla vittnen till händelsen att stanna kvar tills polisen har anlänt.

5. Kontakta föreningens styrelse.

Ring någon i styrelsen (se nedan). Styrelsen sköter därefter punkterna 7 samt 8 och eventuellt 6.

6. Kontakta berörda

Anhöriga till den/de drabbade kontaktas av utsedd person. Är olyckan allvarlig bör någon ansvarig från föreningen ta personlig kontakt och eventuellt följa med den anhöriga till sjukhuset, se även under dödsfall. Kan ingen anhörig möta upp på sjukhuset, bör någon följa med i ambulans eller möta upp.

OBS!! Om dödsfall inträffar är det viktigt att man gör saker i rätt ordning och på rätt sätt. Vid dödsfall är detta en uppgift för polis eller sjukhus. Avtala med polisen hur ni tänker gå tillväga om någon representant från föreningen, helst så nära den avlidne som möjligt, ska närvara tillsammans med polis. Vid dödsfall utomlands ska UD kontaktas; ta även hjälp av svenska ambassaden om sådan finns i landet.

7. Informera internt

Det viktigaste med all information är att den behandlas lika. Samma information skall ges oavsett vem som ger den eller till vem. Allt annat förorsakar endast förvirring. Det är av största vikt att all information ges av en person, eller att de som ger den har pratat sig samman innan informationen ges ut. De övriga i styrelsen informeras om vad som hänt.

8. Informera media

På samma sätt som vid intern information gäller här att all information ges på ett likformigt sätt. En person ska utses till att sköta all extern information och att alla hänvisar till denna person (i första hand föreningens ordförande).

Styrelsens arbete vid olycka:

Insatser efter allvarlig olycka eller dödsfall

Skicka inte hem deltagarna! Samla istället gruppen på en plats där ni får vara ifred och informera om vad som har hänt.

Ge god tid för frågor och samtal. Ge alla som vill en möjlighet att komma till tals. Förvänta dig inte att alla ska reagera på samma sätt.

Förbered deltagarna på att det är vanligt och normalt med reaktioner efteråt. Uppmana dem att tala om händelsen med anhöriga.

Vid dödsfall, minnesstunden bör äga rum dagen efter.

- Diskutera behovet av 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 de ökar sorgearbetet
- Ritualer är viktiga i sorgearbetet.
- Stöd stödjarna.
- Ordna dryck och förtäring.
- Ställ in träning men samlas istället för att bearbeta händelsen.
- Följ de drabbade hem, låt inte drabbade köra bil.

Förhållningssätt

Lämna inte den drabbade ensam under den akuta krisen. Var nära och närvarande. Visa att ni ställer upp, att ni finns, att ni deltar. Våga visa er egen sorg och bestörtning.

Lyssna aktivt, lyssna, ta in och bekräfta känslan. Var delaktig.

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.

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. Ta själv ansvaret för att höra efter hur de drabbade mår. Träffa de drabbade.

Ge det tid. När den sörjande för elfte gången berättar samma sak är det naturligt. En del av bearbetningen består av att "älta" det som har skett.

Försök inte vara psykolog, kurator eller präst. Det som behövs är i första hand medmänsklighet och omsorg. Koppla till POSOM-gruppen eller motsvarande krisgrupp.

Försök skaffa eget stöd så att hjälpen inte blir för betungande för dig själv.

Dokumentet reviderat den 13 september 2022