

# Krishanteringsplan inom föreningen Uppsala Ungdomscirkus/Aktiv Ungdom

---

## Viktiga kontaktuppgifter vid en krissituation:

Namn	Funktion	Telefonnummer
Pia Eriksson	huvudtränare	070-958 1848
Ulrika Brugård Renulf	ordförande, ansvarig cirkusskolan	070-555 6889
Pär Forslund	vice ordförande	070-218 2450
Milica Brugård	ansvarig cirkusskolan	070-797 6342

## Bakgrund

Vid en situation som leder till kris är våra tidigare erfarenheter och inlärdade reaktionssätt inte alltid tillräckliga för att förstå och på bästa sätt hantera situationen. I en krissituation är det nödvändigt att snabbt skapa ordning. Barn, ungdomar samt anhöriga behöver snarast komma i balans och få adekvat hjälp. En krishanteringsplan hjälper oss att förstå och klara av att hantera krissituationen.

Vid en krissituation ska verksamheten om möjligt fortgå och barn och ungdomar ska om möjligt vara kvar, för att lugna och trygga dem. Barn och ungdomar ska lämnas över till vuxna anhöriga efteråt.

Korrekt information om det inträffade ska lämnas ut, för att förhindra osund ryktesspridning. Ledaren i samråd med ordförande eller annan utvald ska besluta vilken information som kan lämnas ut.

Alla ledare i föreningen ska känna till och vara bekant med hur vår förenings krisplan ser ut för att kunna handla optimalt i ett krisläge.

## Syfte

Att ge en samlad information vid en krissituation, som ger oss god beredskap att lugnt och tryggt ta hand om situationen och starta ett bra samarbete med anhöriga, polis, räddningstjänst när det behövs.

## Ansvar

Vid varje arrangemang, såsom föreställningar eller prova-på, ska en person utses, exempelvis huvudansvarig ledare, som har ansvar för att ha krisberedskap (Arrangemangsansvarig). Denna ska samordna sig med eventuellt andra inblandade föreningar eller företag på plats. Exempelvis ta reda på utrymningsvägar, uppsamlingsplats, vem som har ansvar för vad. Vid eventuell krissituation har denna i uppgift att leda krishanteringen. Det ska informeras till alla vem som är arrangemangsansvarig vid tillfället.

**Arrangemangsansvarig** ansvarar vid en oförutsedd händelse för att:

- Inhämta information
- Organisera och fördela arbetsuppgifter
- Se till att tillkalla hjälp och att första hjälpen ges
- Kontakta och informera barn- och ungdomar samt anhöriga snabbt och korrekt
- Dokumentera, gör enkla anteckningar under tiden över vad som händer, görs

**Ledare** ansvar vid en oförutsedd händelse för att:

- Följa arrangemangsansvarigs instruktioner

**Ordförande** ansvar vid en oförutsedd händelse för att:

- Ordna lämplig lokal för möten och samlingar
- Vid större olycka ta kontakt med kommunens krisorganisation
- Tillsammans med de berörda gå igenom och utvärdera händelseförloppet

## Arrangemangsmapp/pärm

Ska tas med vid arrangemang. I den ska åtminstone krishanteringsplan, dokumentationsstöd och deltagarlistor finnas.

## Viktiga telefonnummer

- Ambulans, Polis, Räddningstjänst, Giftinformation SOS 112
- Polis 114 14
- Sjukvårdsupplysningen 1177
- Akademiska sjukhuset, barnakuten 611 58 37
- Akademiska sjukhuset, akuten (ungdomar 16 år och uppåt) 611 26 72
- Uppsala Taxi 100 000
- Telefonlista till anhöriga ska finnas i Arrangemangsmapp/pärm och ska uppdateras kontinuerligt. I mappen/pärmen finns även en deltagarförteckning, där finns uppgifter som behövs.



## Frågor vid en krissituation

Det ofattbara händer inte alltid andra. Det är svårt att veta vad man ska göra, frågorna hopar sig. Beroende på vad som hänt och hur många som är inblandade behöver situationen lösas på olika sätt. Anteckna svar.

- Vad är det som hänt? Är det en olycka, med enklare eller allvarligare skador? Dödsfall? Chock?
- Hur många är drabbade?
- Behöver hjälp tillkallas?
- Behövs utrymning?
- Behöver någon första hjälpen?
- Vem tar hand om barnen?
- Vem tar hand om de vuxna?
- Vem informerar övriga ledare?
- Vem berättar för barnen och ungdomarna?
- Vad ska berättas?
- Vem bemöter oroliga föräldrar?
- Hur ska man hantera oroliga barn?

## Akuta åtgärder – först på olycksplatsen

- Ta hand om de skadade. Tänk på att inte flytta den skadade i onödan om du misstänker huvud- eller ryggskada
- Ring 112 och larma ambulans/brandkår
- Säkra olycksplatsen för att förhindra ytterligare olyckor. Utrym vid behov
- Ge första hjälpen enligt ABC, Andning, Blödning, Chock
- Ge emotionell hjälp enligt principen 4H, Håll om och var nära, Håll i och ge näring, Håll tyst och lyssna, Håll ut och orka
- Ta hand om övriga barn- och ungdomar i gruppen. Samla ihop dem och ge kort information
- Se till att någon följer den skadade till sjukhuset

## Nästa åtgärder

- Samla de inblandade på en trygg och avskärmad plats, kontrollera att alla är på plats
- Ge fakta och saklig information
- Hjälp alla att kontakta anhöriga
- Se till att någon anhörig vuxen tar vid ansvaret för barnet
- Ordna så att alla har tillgång till någon att prata med under kvällen/natten
- Ge omsorg och ge mat, varm dryck och filter
- Ge deltagarna möjlighet att prata om det inträffade och uttrycka sina känslor.
- Undvik att leta efter syndabockar
- Informera om stressreaktioner som kan komma, se nedan
- Bestäm när gruppen ska ta upp händelsen nästa gång

## Reaktioner vid stress

Vid en kris finns många olika reaktioner. Nedan nämns ett flertal vanliga och fullt normala reaktioner vid stress och efter kris. Ge emotionell hjälp enligt principen 4H, Håll om och var nära, Håll i och ge näring, Håll tyst och lyssna, Håll ut och orka. Vid behov kan man få professionell hjälp.

- Ångest – oro – rastlöshet
- Känslomässig labilitet
- Skuld känslor
- Irritation
- Muskelspänningar
- Överreaktion på ljud
- Sömnproblem/mardrömmar
- Återkommande tankar om händelsen
- Rädsla för platsen där olyckan inträffade
- Problem med minne/koncentration
- Tendens att isolera sig
- Depression

## Eftersnack (debriefing)

Det är viktigt att efter en krissituation få prata om det inträffade, gärna tillsammans med övriga som varit med. Barn behöver hjälp att kunna hantera och bearbeta det som de varit med om. Barn behöver erbjudas olika sätt att göra det på, och med personer som de känner sig trygga med. Förutom samtal kan lekar, målningar och skapande av annat slag vara viktigt. Var uppmärksam på barnets funderingar och signaler och bemöt det på ett för barnet bra sätt.

### Debriefing

Debriefing är en form av bearbetning med syfte att minska stressreaktionerna efter en krissituation samt påskynda återhämtningsprocessen. Man går även igenom om personen är i behov av ytterligare hjälp.

Praktiska principer vid debriefing med ungdomar och vuxna

- Samtal leds av lämplig person, gärna någon med erfarenhet kring krissituationer
- Alla inblandade ska erbjudas att vara med
- Samtalet ska ske i nära anslutning till händelsen, inte samma dag
- Samtalet får ta den tid som behövs
- Inget förs vidare till någon utanför de drabbade. Barn och ungdomar måste få prata med sina föräldrar, eller andra för dem trygga vuxna
- Uppmana deltagarna att prata om det som hände, vad man tänkte, vilka känslor som väcktes, hur man reagerade
- Om någon gråter, ge tid och lugn och ro
- Låt ilska komma fram utan att man letar syndabockar
- Diskutera behov av nytt möte

Uppsala mars 2020

Styrelsen för Uppsala Ungdomscirkus, Aktiv Ungdom