



Krishanteringsplan för



Förord

I vårt samhälle försöker vi på alla sätt undvika olyckor och kriser.

Trots alla ansträngningar som görs vet vi att någon gång händer det som inte går att förutse eller förhindra.

Vilhelmina Lärcentrum är en stor arbetsplats där många människor har sin dagliga verksamhet och vi vet att det händer saker som innebär större eller mindre kris för någon eller några som finns med i vår verksamhet. Lärcentrum har därför en krisgrupp som är beredd att ta ett särskilt ansvar när krissituationer uppstår.

Avsikten med denna plan är att den ska öka vår beredskap att hantera krissituationer. Den skall också bidra till att vi skall få en tryggare och därmed bättre arbetsmiljö på rektorsområde Vilhelmina Lärcentrum.

Lars Gavelin

Rektor

TELEFONLISTA

AMBULANS 112

BRANDKÅR 112

POLIS 112

GIFTCENTRALEN 112

Rektor Vilhelmina Lärcentrum 0940-142 57

Vilhelmina Lärcentrum 0940-142 43, 146 04

Vilhelmina Vårdcentral (akut) 1177

Polis Vilhelmina (direkt) 0940-114 14

I händelse av kris/katastrof

Bevara ditt lugn

Ge första hjälpen

Ring 112 och larma räddningstjänsten

Tala om vem du är, vad som hänt och var det hänt

Stanna kvar på platsen tills räddningstjänsten anlärt

Kontakta någon i krisgruppen

VID KRISSTUATIONER

Krishanteringsgrupp

Krishanteringsgruppen består av:

	Tel.arb.	Mobiltn.
Lars Gavelin	0940 – 142 57	073 – 062 13 29
Annmari Jonsson	0940 – 146 04	070-607 50 22
Siri Nilsson	0940 – 142 34	070-691 21 74

Krishanteringsgruppens uppgift

Krishanteringsgruppen skall samlas vid akut krissituation och omedelbart besluta om vilka åtgärder som skall vidtas inom de närmaste timmarna.

Krishanteringsgruppen knyter sedan till sig de kontakter och personer som är nödvändiga för att hantera situationen på ett professionellt (optimalt) sätt.

Krisgrupp

Inledning

Detta dokument skall ses över en gång per år. Ansvarig för revidering är rektor.

En krisplan är en beredskapsplan för de åtgärder som skall vidtas om en krissituation inträffar som berör Vilhelmina Lärcentrum.

Exempel på krissituationer kan vara akuta dödsfall eller olyckor med svåra personskador där personal och/eller studenter är involverade, brand, händelser på Lärcentrum där våld eller hot om våld förekommit eller andra situationer av allvarlig karaktär.

En krisplan är ett stöd för alla i organisationen. När en krissituation inträffar är det viktigt att det finns klara rutiner och en tydlig ansvarsfördelning samt att alla i organisationen är införstådda med innehållet i krisplanen.

Krisarbetets organisation

Krisarbetet utgår från en krisgrupp som leder och fördelar arbetet. Krisgruppen kallar vid behov till sig stödpersoner beroende på krisens omfattning och inriktning.

Varje kris är dock unik och kräver flexibilitet och bedömningar som utgår från den faktiska situationen.

Rektor är sammankallande och har huvudansvaret för krisgruppens arbete.

Handlingsplan

Den som först får reda på det inträffade kontaktar omedelbart någon i krishanteringsgruppen som i sin tur sammankallar de övriga i gruppen så denna kan samlas fortast möjligt och vidta nödvändiga åtgärder.

Vid en kris skall krisarbetet alltid prioriteras om inte rektor uttryckligen beordrar annat.

All ordinarie verksamhet som bedrivs av medlemmarna i krisgruppen ställs in.

Information

Information skall utgå från rektor till krisgruppens informatör som i sin tur informerar reception, personal, studenter och övriga som bör känna till vad som hänt.

Rektor ansvarar för kontakten med anhöriga.

Rektor ansvarar för all kontakt med massmedia.

Medierna

Information till medierna om händelseförlopp, konsekvenser, åtgärder mm. vid Lärcentrum till följd av den uppkomna händelsen samordnas av rektor eller person utsedd av denne. Enskilda anställda eller studerande har inte någon skyldighet att informera och svara på frågor utan kan hänvisa till informationsansvarig.

Att endast en person uttalar sig på Lärcentrums vägnar vid dessa tillfällen är viktigt för att förebygga ryktesspridning och spekulationer i medierna som kan medföra onödigt lidande för anställda, studerande och deras anhöriga. Information till medierna avser inte åtgärder och bedömningar som rättsväsende, räddningstjänst, sjukvård m fl. ansvarar för.

Krisgruppens arbete

Vad har hänt?

- Bedöm händelsens omfattning och hur den påverkar Vilhelmina Lärcentrum.

Vad skall göras?

Omedelbart:

- Kontrollera att räddningstjänsten är kontaktad.
- Bedöma stödbehovet hos personal och studenter och kontakta eventuella stödpersoner.
- Utse lämplig lokal som samlingsrum.
- Ansvara för att lokalen är bemannad
- Avbryt allt ordinarie arbete och informera berörd personal och studenter om vad som har hänt. Ta hjälp av medarbetare för att sprida informationen. Samla alla för att informera. Finns inte så mycket att informera om, träffas ändå och samtala en stund för att stötta varandra..
- Kontakta anhöriga. Vid akuta olycksfall eller dödsfall kontaktar polisen anhöriga.
- Om det inträffar en större arbetsplatsolycka skall Arbetsmiljöinspektionen kontaktas och kommunens miljö- och hälsoskyddsförvaltning om det sker ett större miljöfarligt utsläpp.
- Gör arbetsskadeanmälan eller anmälan om tillbud.
- Besvara medias frågor. Rektor eller den han förordnar är den som uttalar sig för Vilhelmina Lärcentrum.
- Besluta vilka åtgärder som omedelbart måste vidtas till stöd för de drabbade, anhöriga, kamrater, kollegor etc.
- Påbörja debriefing (begreppsförklaring se bil 1) med berörd personal och berörda studenter. Rektor fördelar arbetsuppgifterna inom krisgruppen.

Kommande dagar:

- Lämna fortlöpande information om det aktuella läget till anställda och studenter.
- Var observant på enskilda medarbetares och studenters behov av särskilt stöd.
- Håll kontakt med anhöriga. Lyssna om det finns speciella frågor kring det inträffade.

Uppföljning

- Uppföljning - det är viktigt att utvärdera det som hänt. Samla de som varit aktiva under insatsen och utvärdera händelseförloppet, goda och dåliga erfarenheter samt lämna förslag till krishanteringsgruppen hur rutiner kan förbättras.

Övrigt

Den anställdes ansvar

Var och en som får vetskap om en krishändelse som bedöms som så allvarlig att krisgruppen bör samlas, skall omgående ta kontakt med någon i krisgruppen.

Trygghet för den enskilde

I en krissituation är det viktigt att man ser till den enskildes trygghet. Skicka aldrig hem någon som befinner sig i chocktillstånd.

Glöm ej basala behov av mat och dryck för att höja blodsockernivån så att kroppen orkar hantera chocktillståndet. Värme är centralt då många fryser i ett chocktillstånd.

Om det är möjligt kontakta någon som har genomgått utbildning i första hjälpen.

Debriefing

I samband med en kris eller katastrof är det viktigt att all berörd personal får möjlighet att prata om vad som hänt och hur man upplevt situationen. Debriefing skall vara genomförd inom 48 timmar.

Sammanfattning

Ansvar

Rektor eller rektors ställföreträdare är huvudansvarig för krisarbetet, sammankallar krisgruppen och eventuella stödpersoner.

Rutin när du tar emot ett meddelande att något allvarligt har hänt:

Anteckna

- Tidpunkt för samtalet / meddelandet
- Vem som meddelar samt dennes telefonnummer etc
- Vad som skett
- Vem som skadats eller förolyckats
- Hur och av vem det inträffade kan bekräftas

Kontakta

- Någon i krisgruppen enligt telefonlista
- **Ingen annan** utan att först samråda med krisgruppen

Första hjälpen / Förbandslåda

- Kansliet

Vid enskilda dödsfall

Personal

- Den som informerats om dödsbudet tar omedelbart kontakt med rektor i krisgruppen.
- Vederbörande bestämmer om krisgruppen skall samlas.
- Vid akuta olycksfall eller dödsfall informerar polisen anhöriga.
- Krisgruppen informeras.
- Kansliet informeras. Vid frågor från allmänhet eller media hänvisas till rektor.
- Lärcentrats personal informeras.
- Berörda studenter informeras.
- Beslut om minnesstund tas i samråd med kollegor och anhöriga.
- Flaggning sker enligt rutin.
- Rektor eller den rektor utser ansvarar för kontakt med anhöriga och att blommor eller kondoleansbrev sänds till den avlidnes begravning.

Student

- Den som informerats om dödsbudet tar omedelbart kontakt med rektor i krisgruppen.
- Vederbörande bestämmer om krisgruppen skall samlas.
- Vid akuta olycksfall eller dödsfall informerar polisen anhöriga.

- Krisgruppens informeras.
- Växel/reception informeras. Vid frågor från allmänhet eller media hänvisas till rektor.
- Rektor ansvarar för att berörda personer informeras.
- Receptionen ansvarar för att berörda studenter informeras.
- Krishanteringsgruppen deltar i utformningen av minnesstund.
- Flaggning sker enligt rutin.
- Krishanteringsgruppen ansvarar för att blommor sänds till anhöriga eller till den avlidnes begravning.
- Kondoleansbrev skickas från Lärcentrum via Krishanteringsgruppen/Rektor

Flaggning

Personal

- För att hedra minnet av den avlidne bör flaggning på halv stång ske den dag dödsfallet inträffar.
- På begravningsdagen hissas flaggan på halv stång.

Student

- För att hedra minnet av den avlidne bör flaggning på halv stång ske i samband med att en minnesstund anordnas.
- På begravningsdagen hissas flaggan på halv stång.
- Flaggning utförs av vaktmästare.

Sammanfattning

Det är betydelsefullt att Vilhelmina Lärcentrum tydligt markerar sin respekt för situationen. Detta sker främst genom de inblandades förhållningssätt men även genom vissa formaliteter.

- flaggning enligt ovan
- korrekt och professionell hantering av extern och intern information
- minnesstund som anordnas i samråd med berörda parter
- berörd enhet ombesörjer att blommor skickas till begravning
- stor hänsyn tas till kulturell identitet
- lyhördhet inför de närmast sörjandes vilja
- var fortsatt observant på enskilda medarbetares och studenters behov av särskilt stöd.

Brand

Vid brandlarm

- Byggnaden utryms enligt utrymningsplaner som finns uppsatta på varje våning.
- Alla beger sig till återsamlingsplatsen, parkeringen bredvid byggnaden.
- **OBS! INGEN FÅR LÄMNA OMRÅDET UTAN ATT HA BLIVIT REGISTRERAD**
- Om någon person saknas vid brand ska räddningspersonal och rektor informeras.
- Om en anställd och/eller student ej återfinns eller befaras skadad, sammankallar rektor krishanteringsgruppen för vidare åtgärder.

Situationer där kriser kan inträffa

- Akut sjukdomsfall
- Allvarlig skada hos arbetskamrat
- Arbetsolycka/färdolycka
- Brand
- Dödsfall
- Hot
- Själv mord
- Tillbud
- Personliga kriser, t.ex. nära anhörigs svåra sjukdom eller bortgång och skilsmässa

Krisreaktioner

Vanliga krisreaktioner hos enskilda individer är:

- Ängest och rädsla.
- Återupplevande av påträngande minnen.
- Sömnsvårigheter
- Kroppsliga besvär t ex hjärtklappning och ojäma hjärtslag, magbesvär, huvudvärk, kräkningar och muskelsmärter.
- Skuld- och självföreläelser
- Sorgsenhet och depression.
- Irritation, ilska och aggressivitet.
- Störningar i relationer till andra.

Reaktionerna efter en krischock brukar följa fyra faser:

- Chockfasen (varar från ett kort ögonblick till några dygn). Chocken fungerar som ett skydd. Man sluter sig inom sig själv. Man märker på en person i chock att den inte ”lyssnar”, man kan få upprepa det sagda flera gånger. Om dessa reaktioner kvarstår länge behöver man kanske hjälp med att bearbeta dem.
- Reaktionsfasen (bör inte vara mer än högst några månader). Den drabbade börjar öppna ögonen för det skedda. Nu kan de reaktioner man tidigare hållit tillbaka komma fram: skratt, gråt, trötthet, skrik, vrede, apati. Det är viktigt att den drabbade hjälps över från chockfasen till reaktionsfasen så snart som möjligt genom att få uttrycka dessa känslor.
- Bearbetningsfasen (pågår en längre tid, från sex månader till kanske ett och ett halvt år efter traumat). I och med denna fas har det akuta skedet lämnats. Det börjar ske en anpassning till en förändrad livssituation.

- Nyorienteringsfasen. Denna fas har ingen avslutning. Den innebär återhämtning. Den drabbade lever visserligen med ett ärr som alltid kommer att finnas där, men det behöver inte hindra kontakt med livet och utveckling.

Gruppbeteende

I samband med ett katastrofförlopp talar man om:

Katastrofsyndromets fyra stadier

1. Chockstadium
2. Påverkansstadium
3. Räddningsfas
4. Ambivalensstadium

Katastrofförlopp	Gruppbeteenden (stadium)
Förperiod	Gruppen är präglad av en "immunitetsillusion" dvs. något sånt kan inte hända oss här på Lärcentrum.
Varning – hot Olyckan går inte att stoppa	Gruppen ägnar sig åt skyddsaktivitet eller panik.
Attackfas - katastrof	Gruppen ägnar sig åt primär överlevnad (rädda sig själv).
Rekyl – återhämtningsfas	Chockstadium. Det som inte kunde hända har hänt. Gruppen har svårigheter att ta in det skedda och bearbeta det. Tystnaden i gruppen är ofta kompakt. Ingen säger något.
Orienterings – inventeringsfas	Påverkansstadium. Gruppen tar in det skedda och tvingas öppna ögonen.
Räddningsfas	Euforistadium. Gruppen jobbar i ett "hjalterus-liknande" tillstånd med räddningsarbetet vilket fungerar som ett försvar mot att ta in smärtan.
Räddningsaktionen avslutas	Ambivalensstadium. Gruppen har en tendens att söka hjältar och syndabockar. Risker för mytbildning och ryktesspridning är stor.

Psykologisk debriefing

Debriefing är en teknik och ett begrepp inom katastrofpsykiatri som avser den psykologiska bearbetningen eller behandlingen av anställda som deltagit i en psykiskt påfrestande situation eller händelse, exempelvis:

- Stor olycka
- Dödsfall eller allvarlig skada hos arbetskarat/kollega
- När en hårsman skiljer från en katastrofal utgång.
- Händelse som innebär stor/extrem belastning.

Behov av debriefing vid samma tillfälle kan gälla:

- Enstaka anställda eller studenter.
- Delar av arbets- och/eller studentgrupp eller en hel grupp.
- Flera arbets-/studentgrupper eller delar därav.

Psykologisk debriefing har efter lång erfarenhet från bl a Norge visat sig vara ett effektivt sätt att reducera långtidseffekter (såsom sjukfrånvaro, psykisk ohälsa osv) för den enskilde efter en extrem händelse.

För att genomföra en psykisk debriefing bör alla som varit med om en händelse delta. Man bör genomföra debriefing så tidigt som möjligt och senast 72 timmar från det att händelsen/olyckan/katastrofen inträffat.

Anledningen till debriefing är att man tillsammans ska konfronteras med vad som verkligen har inträffat och därmed reducera onödiga/felaktiga fantasibilder. Vidare kan man således mildra/normalisera dessa reaktioner, vilket gör det lättare för den enskilde att gå igenom händelsen utan alltför starka minnesbilder.

Kontakta krishanteringsgruppen för hjälp att genomföra psykologisk debriefing.

Råd vid bemötande av personer i kris:

- Var inte rädd att säga fel saker. Du behöver inte säga så mycket.
- Lyssna är ofta bättre än att tala. Var delaktig.
- Låt gärna bli kommentarer som ”Du kommer snart över det”. Säg istället ”Jag förstår att det gör ont”. Respektera smärtan och sorgen. Var inte rädd för gråt.
- Erbjud gärna praktisk hjälp.
- Hör av dig då och då och fråga hur det är.

Råd till dig som varit med om en krissituation:

- Var inte ensam
- Tala med dina familjemedlemmar eller vänner.
- Uträtta de vardagliga sysslorna.