

Husum Hockeys styrelse, säsongen 2022/2023

Ordförande	Andreas Grundberg	070 – 25 86 257
Ledamot	Barbro Jonsson	070 – 34 56 421
	Sofia Strömberg	073 – 84 28 692
	Johan Olsson	070 – 26 26 786
	Jessika Arnlund	073 – 022 85 93

Viktiga telefonnummer

LARMNUMMER	112
Örnsköldsviks sjukhus	0660 – 89 000
Akutens enhetschef	0660 – 891 36
Sjukvårdsrådgivningen, 1177	1177
Hälsocentralen Husum/Trehörningsjö	0663 – 199 00
Läkarmottagningen	0663 – 199 20
Polis (ej brådskande, samtalet kopplas till Sundsvall)	114 14
Krisgrupp i föreningen ordförande	070 – 25 86 257
Grundsunda församling	0663 – 101 80
Kommunister Markus Östlund	076 – 809 36 18 / 0663-617 99
Diakon Erika Albertsdotter	0663-108 67
POSOMGRUPPEN (psykologiskt och socialt omhändertagande) Gruppen kallas ut via Räddningstjänsten om det blir en allvarlig incident.	0660 – 787 50

KRISPLAN

- Kris vid svårare olycka eller dödsfall
- Ring 112
- Ring ordförande Andreas Grundberg 070 – 25 86 257 och berätta vad som har hänt, vid behov sammankallas styrelsen för fortsatt arbete.
- All mediakontakt sköts av mediaansvarig i föreningen Andreas Grundberg 070 – 25 86 257. All media kontakt ska hänvisas till Andreas.
- Viktigt att meddela föräldrar till den skadade

Tänk på att er uppgift är att ta hand om era spelare!

Utvärdering

Ett par veckor efter att krisen/olyckan är över utvärderar krisgruppen insatserna.

Gå igenom och sammanfatta händelserna. Värdera insatserna.

Diskutera hur krisplanen fungerade, saknades något?

Revidera vid behov krisplanen. Kontrollera att uppföljningssamtal och stödinsatser fungerar.

Information – Krisen kommer

KRIS – SAMLA KRISGRUPPEN

Samla krisgruppen och börja mötet med att fastställa vad som har hänt. *Beslut om vad som ska göras, av vem och tid för uppföljning.*

- Informera öppet, sakligt och tydligt
- Utvärdera och följ upp insatserna kontinuerligt
- Vid olyckor kontaktas polisen som har informationsansvar gentemot allmänheten

SVÅRARE OLYCKA ELER DÖDSFALL

Att tänka på;

- Lämna inte den skadade ensam
- En person larmar och möter upp till larmad enhet. Lämna följande uppgifter vid inringning av larm;
 - Vem du är som ringer och vilket telefonnummer ringer du från
 - Vad har hänt
 - Vart har det hänt
 - Hur många skadade och hur bedöms skadorna
 - När hände det

INSATSER EFTER OLYCKA ELLER DÖDSFALL

- Skicka inte hem deltagarna, samla istället gruppen och informera och informera så uttömmande som möjligt om vad som har hänt
- Ge god tid för frågor och samtal. Förvänta dig inte att alla reagerar på samma sätt. Var tolerant
- Förbered deltagarna på att det är vanligt och normalt med reaktioner efteråt. Uppmana dem att tala om händelsen med anhöriga
- Diskutera behovet av präst eller annan ledare
- Låt sådant som påminner om den som avlidit vara orört för en tid framåt. Stoppa inte undan föremål i tron att de ökar sorgearbetet – resultatet kan bli det motsatta
- Ritualer är viktiga i sorgearbetet
- Ordna dryck och förtäring
- Ställ in träning men samlas ändå för att bearbeta händelsen



- Följ de drabbade hem
- Vid dödsfall är det polis eller sjukvården som ska kontakta närmast anhörig. Kontakta anhöriga när det är bekräftat att de har fått dödsbudet
- Lämna inte den drabbade ensam under den akuta krisen (få personer)
- Försök inte trösta. Hjälپ anhöriga att sörja istället för att trösta
- Var nära och närvarande. Visa att ni ställer upp, att ni finns, att ni delta. Våga visa er egen sorg
- Lyssna aktivt. Var delaktig
- Acceptera vrede och aggression under förutsättning att det inte orsakar ytterligare skada
- Sök kroppskontakt – hålla hand eller kramas
- Var inte rädd för gråten
- Hjälپ med orden – fråga försiktigt hur det var, vad som hände, hur det kändes
- Svik inte – se till att ni finns kvar, lämna telefonnummer och visa att ni närsomhelst är beredd att lyssna
- Återkom – ta själv ansvaret att fortsätta kontakten, träffa de drabbade
- Ge det tid
- Var dig själv – medmänsklighet, medkänsla och omsorg
- Försök skaffa eget stöd så sorgen inte blir betungande för dig

Stöd människors egna läkningsprocesser

Försök aldrig ge tillbaka det som är förlorat

Låt individen fritt uttrycka sina känslor

EFTERBERABETNING

- Håll kontakten inom gruppen, både aktiva och ledare
- Håll koll på varandra; en person som inte hör av sig kanske har klarat krisen bra men "frånvaro/tystnad" kan också bero på djup kris som orsakar apati
- Stötta varandra
- Håll kontakten med anhöriga

MINNESSTUND

Fundera på vilka som ska bjudas in och vad som förväntas. I allmänhet behövs en avskild plats, där man kan spela lugn musik och tända ljus. Själv olycksplatsen utgör ofta mötesplatsen, men tänk då på att det kan vara utomhus och svårt att skapa avskildhet.



Anlita gärna en präst eller annan andlig ledare för att leda minnesstunden. De kan också bistå med råd och anvisningar för mötet, även om de inte medverkar.

KRISREAKTIONER

När man utsätts för en mycket svår påfrestning, en traumatisk händelse, är det vanligt och helt normalt att reagera med en s k psykisk kris. En psykisk kris tar olika lång tid för olika personer att komma igenom, men det är en övergående process.

Inom kris- och katastrofpsykologin har man på senare år delat upp reaktionerna i akuta reaktioner och efterverkningar.

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 mot 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 flera 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, sömnrubbingar, mardrömmar
- Minnes- och koncentrationssvårigheter
- Trötthet, nedstämdhet, depression, ångest
- Skuld- och skamkänslor Fobiska reaktioner (vågar t ex 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

MASSMEDIKONTAKTER

I en kris sätts organisationen på stora prov. Det kan kännas ovidkommande och oviktigt att i en svår stund behöva tänka på massmedierna. Kom då ihåg att ni som ansvarar för föreningen/förbundet är språkrör för er organisation.

Att inte bry sig om massmedierna i en kris kan ge utrymme för spekulationer som försvårar situationen. Ni har också ett ansvar för organisationens trovärdighet. Kom ihåg att det finns ett ömsesidigt beroende mellan er och journalisterna. Respektera journalisterna och inse att de har sin roller.

Ett dödfall är det värsta som kan drabba de inblandade men för föreningen/ förbundet kan andra saker vara värre ur ett massmediaperspektiv. Det kan låta krasst, men en förening lever vidare efter till exempel en ledares död. Däremot kan en ledare som förgriper sig på barn vara rent förödande för en klubb.

Det förtroende som har byggts upp raserar på snabbt och det är mycket svårt att vinna tillbaka det. Därför är det mycket viktigt att förbereda sin organisation på vilka händelser som kan drabba den ur ett massmedialt perspektiv.

Generella råd

- Informera – propagera inte
- Spekulera aldrig – tala bara om fakta
- Erkänn det uppenbara, erkänn det negativa – det skapar förtroende. Berätta vad ni gör för att lösa problemet eller andra aktuella åtgärder.
- Fatta dig kort
- Vill du inte besvara en fråga – förklara varför. Säg aldrig: "inga kommentarer"
- Sätt in händelsen i ett perspektiv – till exempel: "Detta är allvarligt, men kom ihåg att varje dag tränar och tävlar tusentals aktiva i vår gren och det är mycket sällsynt med denna typ av olyckor i vår idrott"
- Diskutera med jämna mellanrum tänkbara kriser ur ett massmediaperspektiv. Identifiera tänkbara frågor och kom överens om svaren. På så sätt skapas en god beredskap när krisen slår till

När journalisten ringer

Fråga efter källan om det rör sig om en olycka eller ett dödsfall om journalistens uppgift är en nyhet för dig; uttala dig inte förrän du själv har haft möjlighet att kontrollera uppgiften om den inte kan uppges.

Skaffa respit. Även om du "vet" vad du skall säga är det en god regel att be att få ringa upp om journalisten om fem-tio minuter. Fundera under tiden över och ordna:



- Vad vill journalisten? Är du rätt person att intervjua, ska du samråda med någon annan?
- Vad vill du få ut: fakta, budskap, argument

- Skriv stolpar
- Ha fakta tillgängliga
- Undvik fackspråk
- Tänk på att radio- eller teveintervjuer oftast bara är en och en halv minut. Förbered dig på att hinna säga det viktigaste

Berätta för journalisten om Kunskap hos inblandade – erfarenhet, säkerhetsutbildning etc. Säkerhetsrutiner. Personlig säkerhetsutrustning om sådan finns. Anläggningens övriga säkerhet.

Fyra frågor från journalisten

- 1) Händelseförloppet – lämna inte ut namn, kontakta anhöriga först.
- 2) Orsak och skuld – var försiktig, felaktiga slutsatser kritiseras i efterhand.
- 3) Säkerhet – hur var säkerheten tillgodosedd i det aktuella fallet?
- 4) Konsekvenser av olyckan – ”Kommer ni att stoppa dessa moment?”, ”Kommer ni att höja åldern för att få delta i ...?” ”Är det inte dags att ändra reglerna nu?” TV- och radiointervjuer

TV- och radiointervjuer är oftast en och en halv minut; det kräver koncentrerade uttalanden. Tänk därför på:

- Säg det viktigaste först, kort och koncist
- Var ärlig
- Säg aldrig något ”off the record” , det vill säga nämn inte saker för en journalist som du egentligen inte vill offentliggöra. För journalisten väger nyhetsvärdet tyngre än eventuell lojalitet mot dig
- Upprepa gärna ditt huvudbudskap i slutet av intervjun
- Be att få läsa artikeln/höra inslaget före publicering. Du har rätt att få ta del av citat. Journalisten kanske inte anser sig ha tid med att ringa och ge dig citatet och då har du att välja mellan att inte uttala dig eller att lita på journalisten
- Underrätta övriga inblandade, i krisgrupp eller förening/förbund, om ditt uttalande

Pressmeddelanden

Ta initiativ! Är det ”kris” startar snart mediadrevet. Skriv gärna ett kort, första meddelande och visa att mediekontaktarna inletts. Vänta inte på att få fram fakta och svar på alla frågor. Återkom några timmar senare med ytterligare meddelande.



Behåll initiativet – även om journalister ringer. Du bestämmer när meddelandet skall gå ut.

Ta fram underlag till meddelandet

- Vad har hänt? Händelseförlopp, personskador, materiella skador
- Vad är viktigt att berätta? Säkerhet. Konsekvenser
- Varför hände det? Var försiktig med orsak och skuld
- Vilka fakta (statistik m m) finns?

Formulera huvudbudskapet i ingressen

Ingressen ska svara på frågorna: vad, vem, hur, varför, var och när?

- Formulera det viktigaste i en mening
- Skriv konkret
- Skala bort oväsentligheter
- Formulera det så att det kan läsas på tio sekunder (ditt svar i radio får inte ta längre tid)

Brödtexten

- Skriv med "fallande viktighet" – det viktigast först så att texten kan kortas bakifrån
- Ordningsföljd: huvudpoäng, slutsatser, villkor och konsekvenser
- Skriv korta meningar (ca 15-20 ord per mening), säg en sak i varje mening
- Använd aktivt språk (rak ordföljd, aktiva verb) och stryk överflödiga ord
- Skriv enkelt, undvik fackuttryck

Citat

Försök få med ett uttalande från ansvariga och medverkande. Skriv detta med s k pratminus

- Detta hände... säger NN
- Vi har vidtagit åtgärder för att, berättar NN
- Vi har kontaktat ... för hjälp med, säger NN

Rubrik

Försök skriva rubriken korrekt och saklig. Använd inte en "reklamrubrik" på ett olycksfall. Rubriken skall gärna innehålla något om händelse och plats, till exempel: "Spelare dog vid blixtnedslag på Ullevi", "Hjälmen räddade speedwayförare i Sundsvall."

Avsändare, vem svarar på frågor...



För mer information och kommentarer kontakta, ange alltid mobilnummer.

När du skickar ut ett första "snabbmeddelande" bör du hänvisa alla frågor till pressansvarig i föreningen.

Tänk på att journalisterna ofta vill ha kommentarer från ansvariga och inblandande personer; det är därför viktigt att press/informationsansvarig och ordföranden är samspelade.

Sändlista

Tänk på att informera internt innan ni går ut externt. I checklistan bör det framgå vilka som skall informeras (telefon m m) innan pressinformation går ut. Är krisgruppen informerad? Vet de som uppges som kontaktpersoner att journalister kan komma att ringa? Har alla i styrelsen fått besked? Är kamrater underrättade? Är eventuell berörd förening underrättad?

Skicka pressmeddelandet i första hand till TT men också till förbundets/föreningens alla övriga presskontakter. Därigenom får alla redaktioner samma information samtidigt, vilket minskar intresset för "kvällstidningsrubriker" som lätt uppstår när någon är ensam om en nyhet.

TT har öppen dygnet runt. Telefon: 08-692 27 00. E-post: redaktionen@tt.se

När pressmeddelandet har gått ut

Tänk på att ett pressmeddelande ofta följs av kontakter med journalister. När de ringer är det viktigt att lämna samma svar (ditt huvudbudskap på tio sekunder) som i det skriftliga underlaget.

Leta inte fram nya fakta. Se ovan "När journalisten ringer". Anteckna journalisternas frågor och svara på dessa i nästa pressmeddelande. Det är bättre att skriva ytterligare ett pressmeddelande efter några timmar än att lämna besked vid varje telefonsamtal, det ökar risken att det "slinker" ut olika uppgifter.

Samordna olika aktörer

Vid olyckor med till exempel flyg eller tåg är även andra aktörer inblandade. Då uppstår en mer komplicerad informationsstruktur, ni är inte ensamma om att tolka förlopp och andra viktiga moment. Om polisen kopplas in kommer även de att utfrågas av massmedia. I dessa fall är det viktigt att respektera varandras roller men att också fråga de andra organisationerna om hur de hanterar frågan. Håll varandra underrättade om massmediekontakter och uttalanden.

