

# AKUT KRISSITUATION



*AKUT KRISSITUATION låter dramatiskt och som att det hänt något allvarlig. Så kan det vara men allt beror på hur den som drabbats upplever det och det är det som styr vår krishantering i dessa situationer.*

*Vi upplever alla samma händelse på olika sätt. Vi reagerar på olika sätt och vi hanterar det på olika sätt.*

*Därför är vår akuta krishantering extra viktig och vi skall alltid utgå från det som den/de drabbade känner och uttrycker. Aldrig göra egna värderingar eller tolkningar.*

En kris är en reaktion på en svår situation eller händelse. Det kan vara ett olycksfall, ett brott eller att någon i din närhet drabbas. Det kan vara att du är vittne till något eller att du eller någon annan drabbas fysiskt. Men det kan också vara att du/ni blir hotade eller känner er hotade.

Oavsett vad som utlöser den "akuta kris-situationen" är det viktigt att vi alla får det stöd och den hjälp man behöver just i den stund när det hänt. Även om det just då som att det är ok, kan krisen/reaktionen komma i efterhand och då är det viktigt att du redan när det hänt, gjort rätt.

**Ta kontakt en gång för mycket än en gång för lite eller för sent.**

## Vad händer?

**Om någon grupp eller enskild vandrare hamnar i en akut krissituation, vare sig det är psykiskt eller fysiskt, är ni alltid skyldiga att följa vår krisplan.**

**Vi finns där för er och ingen skall känna sig ensam, orolig eller lämnad!**

**Ta hellre kontakt en gång för mycket. Det är er upplevda känsla som gäller!**

### 1 Händelse/upplevelse

Något händer. Skada, våld, hot, vittnen till allvarlig händelse. Det är er känsla som bestämmer om det är akut kris.

### 2 Avbryt vandringen

Återvänd till ev. lokal och prata igenom det hela. Var tydliga med känslor och upplevelser. Inget är fel.

### 3 Ring

Ring till: 0709-623531 omedelbart. Beskriv kortfattat vad som hänt, vilken grupp det gäller och ev. annan kontaktperson.

### 4 Invänta

Vi kommer kontakta via telefonsamtal så snart vi får ert meddelande.

### 5 Följ instruktion

Ni kommer få instruktion från oss via telefonsamtal och det är viktigt att ni följer dessa. *Ifrågasätt inte.*

### 6 Ingen mediakontakt

Ni tar inte kontakt med någon media och ni besvarar inte medias ev. frågor. Hänvisa till nattvandring.nu via telefon 0709-623531.

Vi sköter mediakontakter och bestämmer när, vad och hur de får veta något.

### 7 Vi är på väg

Representant från oss kommer vara på plats hos er inom 24 timmar. Under tiden har vi kanske tagit kontakt med kommun, polis eller andra myndigheter.

### 8 Krisorganisation larmas

Samtidigt som vi är på väg är också vår krisorganisation larmad. Detta för att alla skall vara beredda att gå igång så snart läget/situationen är under kontroll.

### 8 Första mötet

Vi har ett första möte med den/de drabbade och därefter med hela gruppen. Dessa möten sker i lokal som vi väljer för att alla skall känna sig lugna och trygga.

Därefter kan det bli flera möten med er men också att vi har enskilda möten med myndigheter och andra viktiga personer.

### 9 Kvar på plats

Vi kommer att finnas på plats så länge som vi tillsammans bedömer att behovet finns.

### 10 Stöd och hjälp

Ni kommer få det stöd och den hjälp ni behöver från oss och vår krisorganisation.

## Vad kan ni göra?

**Efter att ni följt tidigare instruktion och "larmat" nattvandring.nu är det också viktigt att ni själva gör rätt - fram tills att vi finns på plats. De timmar det tar för oss att komma på plats kan upplevas långa och då är det viktigt att ni agerar rätt under tiden.**

### 1 Samla alla

Samla alla som varit involverade innan alla går hem till sitt.

### 2 Avlastningssamtal

Genast efter en traumatisk händelse finns det alltid ett starkt behov av att prata av sig eller bara lyssna på andra som upplevt samma sak. Osäkerhet infinner sig när man upplevt något traumatiskt. Funderingar sätter igång. Har vi missuppfattat? Handlat fel? Är känslorna normala och så vidare.?

Anordna om möjligt, ett första samtal, sk. "avlastningssamtal". Informera t.ex. fältare, fritidsledare, ungdomsjour, polis att ni kommer ha samtalet. Kanske de vill vara med eller kanske ni kan delta i deras samtal.

Om möjligt ta kontakt med en "samtalsledare". Finns ingen tillgänglig - utse en i gruppen som kan ta rollen. Samtalsledaren är främst en medmänsklig men också den som kan styra samtalet så det inte blir personangrepp etc.

Finns möjlighet till kaffe, dricka och lite mat är det bra. Skapa en lugn och stressfri atmosfär.

Som samtalsledare är det viktigt att poängtera:

*Det som sägs under samtalet är under sekretess och ingen får efter samtalet använda något mot eller om någon person eller prata utanför gruppen.*

### 3 Samtalet

Låt var och en berätta vad man upplevt och hur man kände sig i den akuta situationen och hur man känner sig just nu. Vill någon inte prata är detta också ok. Att visa och dölja känslor är helt okej.

### 4. Sammanfattning

Samtalsledaren sammanfattar vad som hänt. Detta kan ske både inledningsvis och/eller innan ni skiljs åt. Tala bara om vad som hänt - objektivt - inga spekulationer. Bara kända fakta.

Som samtalsledare är det bra om du också kan nämna olika stresssymptom som kan komma: sömnsvårigheter, ingen matlust, mardröm med mera.

### 5 Att ta sig hem

Säkerställ att alla kan ta sig hem på ett säkert sätt. Detta sker t.ex. genom samåkning eller att någon hämtar. Ingen får bli lämnad ensam efter första samtalet. Byt telefonnummer med varandra och lämna nummer till samtalsledaren. Dagen efter tar samtalsledaren kontakt med inblandade och stämmer av allt.

### 6 Nattvandring.nu på plats

Nu finns vi på plats och har kontakt med samtalsledaren. Du kommer bli kallad till samtal. Tveka inte - var med även om du just nu mår bra.