



## Innehållsförteckning

Förord .....	2
Dödsfall .....	3
Olycksfall.....	5
Första hjälpen vid olyckor och brand .....	7
Deltagare som mister anhörig.....	9
Allmänna råd vid samtal .....	10
Avlastningssamtal.....	11
Reaktionsfaser – en sammanfattning .....	13
Checklista – saker att tänka på innan .....	14
Bilagor.....	15
Bilaga 1: Brev att skicka med deltagarna hem.....	15
Bilaga 2: Förslag till minnesstund.....	16
Bilaga 3: Snabbguide: Vid olycka .....	17

## Förord

Detta material är tänkt att fungera som en lathund eller en hjälp för de arbetsgrupper som planerar olika aktiviteter för Svenska Kyrkans Ungas räkning i Skara stift. Syftet är att hjälpa arbetsgrupperna med att ta fram en krisplan för att kunna hantera krishändelser vid organisationens arrangemang. Materialet är inte tänkt att fungera som en färdig krisplan för varje läger eller annan aktivitet. Den måste alltid anpassas till varje enskilt arrangemang. Vi hoppas att detta material ska underlätta detta arbete.

Krishändelser innebär att det inträffar en olycka som på ett eller annat sätt påverkar deltagarna vid ett arrangemang och att de utsätts för starka sinnesintryck. Därför är det viktigt att innan sådant händer klargöra roller och ansvarsfördelning så att insatserna blir så snabba och rätta som möjligt.

Vi har valt att främst ta upp dödsfall och olycksfall. Observera att detta också innefattar dödsfall och olycksfall som inträffar någon annanstans men som påverkar någon eller några av deltagarna på arrangemanget. Ett exempel skulle vara att en nära anhörig avlider och att man måste meddela dödsbud under pågående läger.

För att förenkla planen, kallas aktiviteterna för "lägret" oberoende av längd.

De som är ansvariga för lägret kallas genomgående för ledningsgrupp i dokumentet. De ska ha tagit del av krisplanen inför lägret och veta vad som göras ifall den behöver används.

## Dödsfall

- **Ring omedelbart larmnummer 112. Uppge namn, var du befinner dig och vad som har hänt.**  
Observera att det är läkare som konstaterar dödsfall. Innan dess är det inte ett dödsfall. Detta gör att det kan ta tid innan lägret får informationen
- Den som upptäcker dödsfallet informerar ledningsgruppen.
- Ledningsgruppen planerar sina insatser:  
  
Hur informeras övriga ledare?  
Hur informeras lägerdeltagare?  
Hur informeras/möts föräldrar som kommer till lägret?  
Ska lägret fortsätta eller avslutas? (om lägret ska avslutas måste samtliga föräldrar kontaktas av lägerledningen)  
Planera för eventuellt besök av den avlidnes anhöriga. Packa den avlidnes tillhörigheter och ta bort dem från sovplatsen.
- Ledningsgruppen samlar alla ledare för information därefter samlas alla lägerdeltagare så att alla får samma information samtidigt.
- Ledningsgruppen kontaktar kyrkoherden i närmsta pastorat för att få hjälp med förstärkning
- Det är polis, läkare och/eller hemförsamlingens präst som meddelar dödsbudet till närmast anhöriga. Ledningsgruppens ska inte göra detta!
- Finns flaggstång, hissas flaggan på halv stång.
- Tänd ljus i "Gudstjänstrummet".
- Anordna minnesstund. *Se bilaga 2.*
- Följ lägerdeltagarna på rast/måltid och försök vara flera vuxna som ger akt på deras och på varandras reaktioner. Observera reaktioner hos dem som varit vittne. Se även **Reaktionsfaser – en sammanfattning.**
- Samla deltagarna i mindre grupper för samtal. Se vidare under rubriken **Avlastningssamtal.**

- Ledningsgruppen ställer in eventuell fest/firande under lägret och bestämmer vilken aktivitet man har i stället.
- Ledningsgruppen och ledare samlas vid dagens slut och när lägret är över för att prata om tankar/känslor.
- Om någon i ledningsgruppen drabbas bör hen ersättas av lämplig person.
- Inom ramen för planerad aktivitet bör man ge utrymme för frågor och reaktioner efter dödsfallet. Låt sorgen ta tid.
- Försök att se till att ingen lägerdeltagare/ledare kommer hem till en tom bostad.

### Efter lägret

- Representant från ledningsgruppen/präst/den avlidnes ledare, besöker hemmet och tar med den avlidnes personliga tillhörigheter och eventuellt minnesord/teckningar från lägerdeltagarna.
- Varje lägerdeltagare får med sig (eventuellt skickas) ett brev där förälder/vårdnadshavare/anhörig informeras om vad som hänt under lägret.

*Se bilaga 1.*

- Ledningsgruppen kontaktar den avlidnes hemförsamling.
- Ledningsgruppen skickar ett mejl till alla pedagoger/de som arbetar med ungdomarna, om vad som skett och att de får hem ungdomar till sin församling med dessa upplevelser.
- Ledningsgruppen tar kontakt med någon anhörig angående eventuellt deltagande vid begravning. Hur informeras lägerdeltagare om när och var begravningen ska vara? Vid deltagande, förklara ingående vad som kommer att ske vid begravningen. Både barn och unga bör ha med förälder/vårdnadshavare.

## Olycksfall

- Den/de som kommer först till olycksplatsen tillkallar ambulans (**larmnummer 112**) och ser till att ledningsgruppen meddelas. Se även rubriken **Första hjälpen vid olyckor och brand**.  
Svårast vid olyckor är väntan och ovisshet till exempel väntan på ambulans kan kännas olidligt lång. Väntan kan leda till förlamande hjälplöshet. Det gäller att behålla lugnet så att man kan ge stöd i någon form.
- Ledningsgruppen planerar sina insatser, se under rubriken **Dödsfall**.
- Ledningsgruppen ser till att den olycksdrabbades anhöriga underrättas om olyckan. Vid svårare olycka meddelas hemförsamlingens präst/diakon som meddelar olyckan.
- Ledningsgruppen bedömer också om och på vilket sätt lägerdeltagarnas anhöriga ska informeras.
- Hela lägret behöver en information för att förhindra ryktesspridning. Dessutom samlas den grupp man hör till för ett **Avlastningssamtal**.
- Följ lägerdeltagarna på rast/måltid och försök vara flera vuxna som ger akt på deras och på varandras reaktioner. Observera reaktioner hos dem som varit vittnen. Se även **Reaktionsfaser – en sammanfattning**.
- Utse en person som har kontakt med de anhöriga.
- Ledningsgruppen och ledare samlas vid dagens slut och när lägret är över för att prata om tankar/känslor.
- Om den olycksdrabbade avlider, se under rubriken **Dödsfall**.

## Dagarna efter olyckan

- Återgå till normalt program så snart som möjligt. Det ger deltagarna trygghet och struktur.
- Observera eventuellt frånvaro från aktiviteterna hos deltagarna och kontrollera orsakerna.

- Någon från ledningsgruppen besöker den skadade och berättar hur hen mår vid en gemensam samling/aktivitet.

## Första hjälpen vid olyckor och brand

- Kontrollera om personen är vaken och svarar på tilltal.
- Kontakta larmcentralen (112) och ledningsgruppen.
- Om personen inte visar några livstecken – varken reagerar eller har någon andning:

Barn: ge 5 inblåsningar och titta sedan igen efter livstecken.

Om barnet inte visar livstecken, fortsatt med hjärt- lungräddning:

30 bröstkompressioner

2 inblåsningar.

Gör detta växelvis i tre serier och koppla till eventuell hjärtstartare på barn över 1 år.

Vuxen: Ge 30 bröstkompressioner som åtföljs av 2 inblåsningar.

Fortsätt växelvis och koppla till eventuell hjärtstartare och följ dess instruktioner.

- Lämna inte den sjuka personen – stanna tills någon annan kan ta över.
- Våldsamt blödning stoppas genom att trycka på såret.
- Lyft inte den skadade vid nack- och ryggskada.
- Skydda mot avkylning med filt eller jacka.
- Ge absolut inte dryck vid misstanke om bukskador.
- Tala lugnande och tröstande

### Vid brännskador:

- Spola omedelbart det brända området med svalt vatten i minst 30 minuter medan någon ringer 112 eller sjukvårdsupplysningen telefon 1177.  
Tänk på infektionsrisken, var noggrann med hygien!
- Avlägsna lösa klädesplagg över det brända området, men slit inte loss fastsittande tygrester.
- Om brännskadan sitter i ansiktet kan du använda genomvåta handdukar. Se till att näsa och mun är fria.



- Om brännskadan är större än en handflata – spola och täck området med genomblöta handdukar samt kontakta läkare.
- Sök alltid vård om brännskadan orsakats av elektricitet eller kemikalier.

## Deltagare som mister anhörig

- Ledningsgruppen/präst meddelar dödsbudet. Se till att den drabbade är den första som underrättas och detta ska ske enskilt. Därefter meddelas eventuellt resten av lägret med tillstånd av den drabbade. Förbered de andra lägerdeltagarna/ledarna på att den drabbade kan vara känsligare än vanligt och att de därför bör visa extra omtanke.
- Diskutera i ledningsgruppen och med anhöriga om den drabbade bör åka hem eller om denna själv ska få avgöra vilket som är bäst.
- Var observant på den drabbades sorgearbete. Se till att någon alltid finns till hands för den drabbade som stöd.
- Vid behov, ha samtal med lägerdeltagarna om det inträffade.

## Allmänna råd vid samtal

- Var ärlig, tydlig och konkret med vad som hänt. Ge inga omskrivningar eller liknelser.
- Anpassa språket efter deltagarnas ålder.
- Dölj inte dina egna känslor. Var personlig utan att "svämma över".
- Ge hopp men undvik att förringa smärta.
- Undvik fraser av typen: "Tiden läker alla sår", "Du kan vara glad att du lever" eller "Det kunde varit värre".
- Avlasta skuld-känslor genom att betona att det var en olyckshändelse.
- Var sparsam med ordet "varför". Det kan lätt låta anklagande. Välj istället ord som: var, vad, när, hur, vem eller vilka.
- Upprepa budskapet flera gånger. Vid kriser reagerar många långsamt. Det är en skyddsmekanism för att inte översvämmas av smärtsamma intryck.
- Lyssna aktivt och "mellan raderna". Vad är det som inte sägs?
- Uppmuntra deltagarna att stödja varandra.

## Avlastningssamtal

När en olycka eller liknande har inträffat är det viktigt att alla de som upplevt eller blivit berörda av det som hänt får möjlighet att "prata av sig" och sätta ord på sina upplevelser. Följande mall kan fungera som hjälp för den som leder ett sådant samtal. Första samtalet sker direkt efter händelsen och nästa samtal dagen efter.

En vuxen ledare som är välbekant med barnen/ungdomarna leder samtalet. Gruppen bör inte vara större än 15-20 personer (helst mindre). Vid ett större läger kan alltså flera olika grupper behövas. Beräkna cirka 1,5-2 timmar. Försök att ha hela gruppen samlad hela tiden så att ingen avviker.

### Dag 1

#### Steg 1:

Ledaren börjar med att berätta om varför man träffas. Ledaren bör ha inhämtat så mycket information som möjligt om det som hänt innan samtalet. Även om det gör ont att prata om det så är det viktigt att alla får reda på vad som hänt. I längden gör det också mindre ont om man pratar öppet om det nu.

Ledaren ger regler för samtalet:

- \* Var och en talar för sig, "jag känner...", "jag tycker...". Ingen talar för någon annan.
- \* Alla känslor är tillåtna: Man får gråta, bli arg, ingen ska retas för det efteråt.
- \* Alla ska (måste) berätta hur de fick reda på vad som hänt. Därutöver är ingen tvingad/tvungen att säga något under samtalet.
- \* Andras reaktioner får inte återberättas för någon utanför gruppen, exempelvis "Pelle bara grät och grät". Sina egna reaktioner får man naturligtvis tala om för andra.

#### Steg 2:

Alla berättar om hur de fick reda på vad som hänt. Vad de fick veta, när de fick veta, av vem de fick veta. Vissa har kanske varit med vid det som hänt och kan ge ögonvittnesskildring. Andra var inte närvarande utan har fått höra olika (motstridiga) versioner. Denna faktainsamling görs för att kunna skapa en helhetsbild av händelsen som ligger så nära verkligheten som möjligt. Man får en gemensam plattform och eventuella rykten och missförstånd kan klaras upp. Försök att hålla detta steg till faktanivån (alltså vad som hänt, inte hur det inträffade känns). Vänta med tankar och känslor till nästa steg

#### Steg 3:

Ledaren uppmuntrar sedan deltagarna att prata om sina reaktioner i form av tankar och känslor. Man kan till exempel fråga: "Vad var det första du tänkte när du fick reda på det?" eller "Hur känns det nu?" eller "Vad är det värsta med det som hänt?" Känslor som hjälplöshet, sorg, oro, aggressivitet kan komma fram.

Genom att sätta ord på det deltagarna tänker och känner hjälper man dem att "transportera" dessa till det aktiva minnet. Det underlättar bearbetningen. När det gäller småbarn kan man ta hjälp av teckningar. Instruera då: "Rita något som ni tänker eller känner. Vad det blir bestämmer ni själva". Uppmuntra deltagarna att trösta varandra, exempelvis lägga armen om någon som gråter. Hindra deltagarna från att berätta för privata saker. De kan ångra det efteråt. Även ledaren berättar om sina reaktioner.

#### Steg 4:

Ledaren sammanfattar nu det som deltagarna sagt. Berätta också hur det kan kännas en tid framöver. Det kan vara svårt att låta bli att tänka på det som skett. Man kan drömma mardrömmar och man kan få för sig att man ser/hör den döde/döda. Man kan också se olyckan som en film inne i huvudet. Allt detta är normalt och ett sätt att försöka förstå det som hänt.

Ge förslag på hur man enskilt kan fortsätta bearbetningen:

- Berätta för föräldrar/vänner vad som hänt.

#### Steg 5:

Bestäm tid dagen efter för att kolla upp hur man mår. Avsluta med att fråga om något är oklart eller om någon undrar över något.

#### Dag 2

##### Steg 6

Som avslutning gör man upp planer för framtiden. Är det aktuellt att hälsa på den skadade på sjukhuset? Ska man gå på begravningen? Berätta vad som händer under resten av lägret. Avsluta med att fråga om något är oklart eller om något undrar något.

Efteråt samlas ledarna och pratar om vad som kommit fram. Skriv gärna minnesanteckningar. Bedöm vilka deltagare som behöver extra stöd eller hjälp. I vilken utsträckning behöver familjer och hemförsamlingar underrättas om vad som inträffat? Vem ansvarar för att det sker?

## Reaktionsfaser – en sammanfattning

Av erfarenheter vet man att en kris ofta följer ett visst förlopp hos en människa. Man brukar kalla detta förlopp för olika reaktionsfaser. Här följer en sammanfattning av vad de olika faserna kännetecknas av. Detta är ingen stel mall utan ett sätt att orientera sig i krisens gång. Alla tidsintervaller är ungefärliga.

### Chockfasen

Kan vara från ett kort ögonblick upp till några dygn. Personen tappar kontakt med verkligheten. Efteråt kan man ha svårt att minnas vad som sagts eller skett. Räkna inte med att en person minns efteråt. Chockfasen kan kännetecknas av allt från total apati (sitter/ligger helt stilla och stirrar med tom blick) till hysteri.

Ett exempel: Om man lämnar ett dödsbud händer det att personen efteråt inte minns något av det man sagt. Man kan därför behöva upprepa fakta flera gånger. Personen kan helt enkelt inte "ta in" det som skett.

Nyckelord för ledaren: Håll om, håll i, håll ut. Lämna inte en person ensam under denna fas.

### Reaktionsfasen

Denna fas kan ta upp till 4-6 veckor. Förnekande och förvirring. Frågan "varför" står i centrum. Man tvingas öppna sitt medvetande för det som skett. Man söker efter en mening. Är det som hänt ett straff? Straffet upplevs ofta som mer rättvis än den totala slumpen.

### Bearbetningsfasen

Man har lämnat det akuta skedet. Denna fas kan ta cirka ett år. Man är nu vänd mot framtiden istället för att vara fixerad vid det som skett. "Hur ska jag kunna leva med det här?" Det är vanligt att man växlar mellan bearbetning och reaktion.

### Nyorienteringsfasen

Denna fas har egentligen inget slut. Det som hänt har givit ärr i själen men det hindrar inte kontakten med livet. Nya intressen, nya vänner har ersatt. Den inträffade krisen blir en del av livserfarenheten som man bär med sig och inget som till varje pris måste förträngas.

Då våra arrangemang sällan är längre än ett par dagar än den första fasen, chockfasen, den mest aktuella vid en krishändelse. Observera dock att enskilda deltagare kan ha varit med om en kris tidigare och därför befinna sig i en av de andra faserna vid arrangemanget. Exempelvis kan någon ha mist en nära anhörig några veckor tidigare.

## Checklista – saker att tänka på innan

- Se till att alla i ledningsgruppen har tagit del av krisplanen och att nödvändiga beslut är fattade.
- Kontrollera alltid brandsäkerheten på platsen.
  - Hur fungerar brandlarmet?
  - Var finns brandsläckare?
  - Utrymningsvägar
  - Uppsamlingsplats/platser
- Ta reda på var närmaste sjukhus/vårdcentral ligger och telefonnummer dit.
- Ta reda på om/var det finns en defibrillator/hjärtstartare.
- Se till att det alltid finns någon sjukvårdskunnig i ledningsgruppen. Ta även reda på om någon av deltagarna är sjukvårdskunnig.
- Ha alltid en förbandslåda till hands.
- Ha en aktuell förteckning över deltagarnas hemadress och telefonnummer och anhörigs mobilnummer.
- Ha en aktuell förteckning för var respektive deltagare sover (exempel i vilket rum).
- Ta reda på om någon av deltagarna behöver medicin t.ex. diabetiker.
- Utse en person som får ansvar för kontakt med media i händelse av olycka eller dödsfall. Observera att deltagarna skall skyddas från mediebevakning.
- Utse en person som möter föräldrar som kommer för att hämta sitt/sina barn.

## Bilagor

### Bilaga 1: Brev att skicka med deltagarna hem.

Under lägret tog vi emot det tragiska beskedet att:

.....  
har avlidit/förolyckats. Detta är naturligtvis något som vi alla som deltagit på lägret, berörs starkt av. Vi har under lägrets gång haft samtal om det inträffade (och genomfört minnesstund). Det är betydelsefullt om man i hemmet talar öppet om det som inträffat. Tveka inte att ta kontakt med oss för ytterligare upplysningar eller hjälp.

..... / ..... 20.....

Svenska Kyrkans Unga i Skara stift  
genom

.....  
Lägeransvarig  
Tel

.....  
Präst  
Tel



## Bilaga 2: Förslag till minnesstund

- Klockringning
- Instrumentalmusik
- Några ord från ledningsgruppen/präst
- En tyst minut
- Läsning av bibeltext (Se exempelvis: Handboken, kapitel begravning)
- Ljuständning och bön
- Läsning av en passande dikt
- Sång, instrumentalmusik eller psalm

## Bilaga 3: Snabbguide: Vid olycka

### Hjärt- och lungräddning

**Barn** - ge 5 inblåsningar och titta sedan igen efter livstecken. Om barnet inte visar livstecken, fortsätt med hjärt- lungräddning:

- 30 bröstkompressioner
- 2 inblåsningar.

Gör detta växelvis i tre serier, larma sedan 112. Koppla till eventuell hjärtstartare på barn över 1 år.

### **Vuxna**

- Larma 112
- Ge 30 bröstkompressioner som åtföljs av 2 inblåsningar. Fortsätt växelvis
- Koppla till eventuell hjärtstartare och följ dess instruktioner.

### Drunkning

- Få upp personen från vattnet utan att försätta dig själv i livsfara.
- Ge 5 inblåsningar så fort som möjligt. Har personen vatten i lungorna kommer det upp med inblåsningarna.
- Får du ingen kontakt med personen ber du någon ringa 112, undersöker om personen har normal andning, annars påbörjas hjärt-lungräddning.

### Första hjälpen

#### • **L-ABC**

Livsfarligt läge - befinner sig personen på en farlig plats, nära en brand, nedfallen elledning eller liknande? För personen i säkerhet.

Andning - andas personen? Om inte, påbörja hjärt-lungräddning.

Blödning - stoppa eventuell blödning

Cirkulationssvikt/Chock - lider personen av cirkulationssvikt, är personen i chocktillstånd?

### Hårt slag mot huvudet

- Ring 112
- Huvud-till-tå-undersökning
- Kontrollera eventuella minnesluckor
- Tala och stanna med den skadade
- Lägg något värmande både under och över personen.

Vill personen sova efter olyckan, kontrollera att inte personen är medvetslös genom att väcka personen varje halvtimme de första sex timmarna efter olyckan.

### Första hjälpen vid akut brännskada

- Kyl så fort som möjligt i svalt vatten fem till tio minuter.
- Se till att personen inte blir nedkyld.
- Lämna eventuella brännblåsor intakta och täck skadan med ett löst, luftigt förband.
- Brännskador orsakade av syra eller andra frätande ämnen på huden eller i ögonen ska omedelbart sköljas med rikliga mängder kranvatten
- Alla elektriska brännskador skall undersökas av sjukvården
- Sök sjukvård vid djupa, större, skador på känsliga ställen samt alltid vid brännskador på barn.