Svenska
Roddförbundet

Krishanteringsplan

För ledare vid uppdrag för Svenska Roddförbundet

Gulmarkerad text betyder att aktuell information

måste ansvarig för uppdraget eller styrelse se över regelbundet.

Innehåll

Viktiga telefonnummer & adresser 3
Krisgrupp 3
Förbereda 4
Syfte med en krishanteringsplan 4
Att tänka på 4
Kontaktlistor 4
Kontaktlistor/ICE (In Case of Emergency) 4
Försäkringsskydd och SOS International 5
Typ av kris 5
Olycka 5
Direkta insatser av de som är på plats i samband med olycka eller dödsfall 5
Krisgruppens arbetsgång vid akut krissituation 5
Förebyggande åtgärder 6
Självmord/självmordsförsök 7
Krisgruppen arbetsgång 7
Sexuella övergrepp 9
Krisgruppens arbetsgång 9
Förebyggande åtgärder 10
Rån, hot och våld 11
Checklista för agerande vid en hotfull/våldsam situation m.m. 11
RF:s visselblåsartjänst 11
Krisgruppens arbetsgång 12
https://www.rf.se/globalassets/riksidrottsforbundet/nya-dokument/nya-dokumentbanken/policies/rf-riktlinjer-hot-och-vald.pdfPsykisk ohälsa 13
Att stötta efter en händelse 15
Förhållningssätt 15
Stötta anhöriga och andra 15
Krisreaktioner 16
Polisförhör 17
Massmediekontakter 18
Generella råd 18
När journalisten ringer 18
Berätta för journalisten om 18
Fyra frågor från journalisten 19
TV- och radiointervjuer 19

Pressmeddelanden 19
Formulera huvudbudskapet i ingressen 19
Brödtexten 19
Rubrik 20
Avsändare, vem svarar på frågor… 20
Sändlista 20
När pressmeddelandet har gått ut 20
Samordna olika aktörer 20

Viktiga telefonnummer & adresser

Larm 112 (brådskande vård, polis, brand).

Närmaste akutsjukhus.

Närmaste psykakut

- Polis, ej brådskande. 114 14
- Jourhavande präst nås via 112
- Posomgrupp Posom står för psykiskt och socialt omhändertagande, som kommunen skall tillhandahålla enligt socialtjänstlagen. Larmcentral 08-714 87 50

Folksam
+46-(0)20 45 00 00 (Folksam jour)
folksam.sport@folksam.se

SE - 106 60 Stockholm, Sweden
0771-960 960

SOS-International a/s
+45 70 10 50 50
sos@sos.dk

Krisgrupp

Förbundets krisgrupp består i första hand av dessa personer:

Roll i krisgrupp	Namn	Tfn bostad	Tfn arbete	Mobil	E-post
Ordförande, Mediakontakter	Per Björnskiöld			073-678 29 75	Per.bjornskiold@rodd.rf.se
TF Generalsekreterare	Birgitta Bogren		08-699 64 35	072-085 65 39	Birgitta.bogren@rodd.rf.se
Styrelseledamot					

Krisgruppen måste snarast kunna mobilisera de resurspersoner som situationen kräver. Om någon av personerna ovan inte är tillgänglig, beslutar ordförande om någon annan bör tas in.

Förbereda

Syfte med en krishanteringsplan

- att skapa en medveten beredskap inför oväntade allvarliga händelser och för att minimera risken för kaos och fler olyckor
- att omhänderta dem som drabbats så effektivt och humant som möjligt
- att motverka stress för inblandade
- att minimera risken för spekulationer

Samtliga ledare och personal bör informeras om och vara medveten om Krisplanen.

Att tänka på

- Inventera kontinuerligt de möjliga riskerna i den löpande verksamheten; vid resor, evenemang, etc.
- Samla alla rutiner, kontaktlistor, hänvisningar med mera i en krispärm eller motsvarande som ständigt uppdateras och förvissa er om att alla vet var den förvaras. Ett alternativ till krispärm är att samla samma information på en hemsida, men se till att den är lätt hitta och informera återkommande om var den finns. Ange detta på till exempel checklistor och deltagarlistor vid resor.
- Se över krisplanen årligen och uppdatera telefonnummer samt gå igenom vad personal och ledare behöver kunna.
- Gå igenom krisplanen vid introduktion av nya ledare och anställda.

Kontaktlistor

- Kontaktlistor för styrelse och relevant personal inklusive ICE-uppgifter ska finnas tillgänglig i en databas som alla i krisgruppen har tillgång till. Ansvarig för uppdatering är förbundets generalsekreterare.

- Kontaktlistor för ledare och aktiva inklusive ICE-uppgifter ska finnas tillgänglig i en databas som alla i krisgruppen har tillgång till. Ansvarig för uppdatering är den som ansvarar för aktiviteten och som även uppdaterar förbundets generalsekreterare. Listor raderas efter avslutad aktivitet.

Kontaktlistor/ICE

Ska innehålla namn, personnummer, email, mobilnummer samt namn, email och mobilnummer till närmast anhörig. För roddare/ledare under 18 år är det bra om kontaktuppgifter till två anhöriga finns med.

Försäkringsskydd och SOS International

Aktuella försäkringsvillkor:
Idrottsförsäkringar Svenska Roddförbundet - Folksam

Försäkringar - Svenska Roddförbundet

Typ av kris

Olycka

Direkta insatser av de som är på plats i samband med olycka eller dödsfall

- **Informera förbundets ordförande eller någon annan i krisgruppen om vad som hänt så att de kan vara ett stöd för er som är på plats. De ansvarar även för hanteringen av information internt och externt.**
- Skicka inte hem deltagarna! Samla i stället gruppen på en plats där ni får vara ifred och informera så uttömmande som möjligt om vad som har hänt.
- Informera sakligt om vad som har hänt. Spekulera aldrig om händelsen och dess orsaksförlopp.
- Ge god tid för frågor och samtal. Ge alla som vill en möjlighet att komma till tals. Förvänta dig inte att alla ska reagera på samma sätt. Var tolerant.
- Förbered deltagarna på att det är vanligt och normalt med reaktioner efteråt. Uppmana dem att berätta för sina föräldrar/anhöriga vad som hänt så att de kan förstå eventuella efterreaktioner. Uppmana dem att tala om händelsen med anhöriga.
- Ordna dryck och förtäring.
- Följ de drabbade hem, låt inte drabbade köra bil.

Krisgruppens arbetsgång vid akut krissituation

1. Den i krisgruppen som får kännedom om händelsen ska kontakta förbundets ordförande, som beslutar om att eventuellt sammankalla krisgruppen.

2. **Någon i krisgruppen ansvarar för att dokumentera allt från början**, för att underlätta planering av arbetet ”steg för steg” och för att senare kunna utvärdera arbetet. Dokumentera kort och strukturerat med datum och klockslag för viktiga kontakter, åtgärder och beslut.

3. Förbundets ordförande eller annan utsedd person sköter all kontakt med media. Vid behov kan Svenska Roddförbundets kommunikationsansvarig kallas in för att ta den rollen. Någon utanför krisgruppen får aldrig ge information till media. Eftersträva att skydda aktiva och ledare från media då de kan vara chockade. Rekommendationer om mediehanteringen finner du längre ner i dokumentet.

4. Delge varandra befintlig information och överblicka händelsen.

- Vad har hänt?
- Vad vet vi säkert? Sträva alltid efter förstahandsinformation och fakta.
- Vad behöver vi ta reda på mer om?

- Vilka är inblandade?
- Vid olycka kontakta anhöriga. Vid dödsfall är detta en uppgift för polis eller sjukhus.
- Informera:

  klubbordförande
  SR:s generalsekreterare
  Förbundets styrelse, andra förbundsledare och eventuell tävlingsarrangör.
- Behöver vi förstärka krisledningsgruppen?
- Behöver vi ta hjälp externt? Koppla in kommunens krisgrupp? Kontakta präst eller annan andlig ledare?

5. Utse en kontaktperson till familjen/närstående till den/de drabbade. Värna alltid om den/de drabbades integritet! Samråd med och tillåtelse från dessa kan behövas innan detaljerad information kan ges. Var lyhörd för och respektera den/de drabbades önskemål.

6. Planera information till vårdnadshavarna för de av de aktiva som inte direkt drabbats av det inträffade. Ge enkel och saklig information om vad vi vet just nu och eventuellt vad vi ännu inte vet. Endast fakta gäller, samt att dämpa oro, förmedla trygghet och bekämpa ryktesspridning. Berätta även vad som ska/kan sägas till de aktiva.

7. Planera informationen till berörda ledare. Ge enkel och saklig information om vad vi vet just nu och eventuellt vad vi ännu inte vet. Endast fakta gäller, samt att dämpa oro, förmedla trygghet och bekämpa ryktesspridning. Berätta även vad som ska/kan sägas till de aktiva. Personer i egen kris bör inte delta i det direkta hjälparbetet.

8. Finns det aktiva och ledare som kan behöva extra stöd under eller efter informationen?

9. Ordna möjligheter till samlingsstunder och samvaro för ledarna och för aktiva. Till exempel med fika, tända ljus, och lugn musik i klubblokal eller i annat utrymme. Låt sådant som påminner om den som har avlidit vara orört för en tid framåt. Stoppa inte undan föremål i tron att de ökar sorgearbetet – resultatet kan bli det motsatta.
10. Planera eventuellt flaggning på halv stång, minnesstund, utformning av dödsannons, deltagande vid begravning, föräldramöte m.m. Ritualer är viktiga i sorgearbetet.
11. Ställ in träningar/tävlingar närmsta tiden efter, men samla spelarna så att de får möjlighet att bearbeta händelsen tillsammans/stödja varandra.
12. Informera den/de drabbades familj/närstående om vad som sagts och gjorts i förbundet och vad som planeras den närmaste tiden. Avsätt mycket tid för samtal med de aktiva och ledarna. Krisledningsgruppen måste avsätta tid för sitt eget arbete. Gruppen bör sträva efter att vara ”ett steg före”. Det är viktigt att ”stöta och blöta” alla tankar och funderingar med varandra för att kunna fatta så bra beslut som möjligt. Medlemmarna i krisledningsgruppen behöver också tid tillsammans för att själva bearbeta händelsen. Gruppen kan behöva hjälp utifrån för att klara detta.

Förebyggande åtgärder

Reserutiner

Vid resor arrangerade av förbundet är det viktigt att det finns reserutiner.

En av ledarna ska vara utsedd ***reseansvarig***. Dennes uppgift är bland annat att alltid vara tillgänglig på känt mobiltelefonnummer. Detta nummer måste vara meddelat till deltagarna och anhöriga (om den aktive är under 18 år) samt till förbundsledaren/någon i krisgruppen.

Inför resan, sammanställ en färdplan som innehåller färdsätt, färdväg, eventuell övernattning och hela resans program:

- Beräknad tid för avresa, ankomst och hemkomst.
- Ange bussbolag-bussförare/flygbolag- flygnummer/tågbolag-tågnummer, privatbilar, privatförare (mobilnummer).
- Den ska också innehålla en deltagarförteckning (inklusive ledare) med adress, telefonnummer eventuella sjukdomar och svårare allergier samt uppgifter om ICE.
- Meddela alltid förändringar i program och deltagarförteckning till förbundsledaren/någon i krisgruppen.
- Om gruppen måste delas vid lokala transporter, t ex från och till flygplats och hall, måste alltid en ledare finnas med i första och sista gruppen.

Vid förbundets transporter gäller att:

- Föraren ska ha körkort med rätt behörighet samt vana att framföra den aktuella fordonskombinationen.
- Vid längre transporter ska det finnas minst två personer i fordonet.
- Maximal körsträcka utan paus är 30 mil.
- Föraren ska vara utvilad vid avfärd och fullt nykter sedan minst 8 timmar.

Rutiner på plats

Vid inkvartering i skolsalar och idrottshallar, vilka inte är byggda för att fungera som hotell, måste följande göras:

1. Kontrollera att det finns två av varandra oberoende utrymningsvägar som utöver dörrar kan vara öppningsbara fönster och brandstegar.
2. Finns brandsläckare och brandvarnare? Ta alltid med en portabel brandvarnare för säkerhets skull.
3. Tillåt inte levande ljus. Fundera på om det finns risk för smygrökning.
4. Gå igenom med gruppen vad som gäller vid en eventuell brand: utrymningsvägar och samlingsplats.

Vid logi på hotell rekommenderas att punkt 4 görs.

Självmord/självmordsförsök

Krisgruppen arbetsgång

1. Sammankalla förbundets krisgrupp. Krisgruppen beslutar hur kontakten med anhöriga ska genomföras. Samarbete med föräldrar och anhöriga är oerhört viktig. Anhöriga får vara med att besluta hur förbundet och aktiva och ledare ska informeras. Förbundet bör uppmuntra anhöriga till att vara uppriktiga med dödsorsaken.

2. Det är viktigt att förbundets aktiva och ledare informeras för att undvika smittorisk* och onödig ryktesspridning. Informationen ska vara saklig och de frågor som ställs ska också besvaras så sakligt som möjligt.

3. Tid och utrymme måste ges så att aktiva får möjlighet att bearbeta sin sorg, ilska eller smärta.

4. Särskild uppmärksamhet bör riktas till de aktiva (och eventuellt till de ledare) som var/är nära den som tagit sitt liv/gjort ett självmordsförsök. Aktiva, som man vet är sårbara, bör också ägnas särskild uppmärksamhet och vid behov hänvisa till psykolog eller kuratorsamtal och/eller barn- och ungdomspsykiatrisk bedömning.

5. Om pressen hör av sig, var försiktig med uttalanden. Felaktig beskrivning kan göra att sårbara kamrater kan ha en tendens att identifiera sig med den handling som den person som tagit sitt liv har genomfört. Endast krisgruppen bör ansvara för denna kontakt.

* Sedan lång tid tillbaka har man sett att självskadebeteende, självmord och självmordsförsök kan ha smittoeffekter om man inte agerar på rätt sätt. Ungdomar är särskilt utsatta eftersom de lättare påverkas av vad som händer i omgivningen. De kan inte heller på samma sätt som en vuxen se konsekvenserna av sitt handlande. Speciellt påverkade är de när någon person som har betytt mycket för dem har tagit sitt liv; det kan vara en nära kompis eller anhörig men det kan också vara en offentlig känd person som de lätt identifierar sig med. Genom felaktiga sätt att beskriva och redogöra för självmordshändelser kan en ung person triggas till en så destruktiv handling som ett självmordsförsök eller fullbordat självmord.

Källa: Norrtälje kommuns krishanteringsplan/Britta Alin Åkerman, NASP (Nationellt centrum för suicidforskning och prevention av psykisk ohälsa).

För mer information/stöd/:
https://mind.se/hitta-hjalp/sjalvmordslinjen/

Sexuella övergrepp

Krisgruppens arbetsgång

Snabbhet

När det finns uppgifter om eller någon misstänker att ett sexuellt övergrepp har förekommit ska de som fått kännedom om övergreppet skyndsamt ta upp den akuta situationen. Förbundets ordförande och övriga ledamöter i styrelsen har alltid det yttersta ansvaret.

Skydd av barnet/ungdomen

Det viktigaste i den akuta situationen är barnets/ ungdomens/den vuxnes situation, dess fysiska och psykiska skydd och hälsa. Om det är ett barn/ungdom som är drabbat är föräldrakontakt viktig, om inte förövaren misstänks finnas inom familjen.

Inhämta information

Det är inte säkert att den utsatta klarar av att berätta, den utpekade förövaren kan också vara en populär och omtyckt person och/eller någon med en central funktion i förbundet. Därför är det viktigt att den som får kännedom om övergreppet överväger vart hen lämpligen vänder sig. I första hand har ordförande ansvaret. I annat fall någon annan ansvarig person i förbundet/föreningen hen har förtroende för. Det är viktigt att inhämta tillräckligt med information för att kunna göra en bedömning av vilka åtgärder som skyndsamt måste vidtas. **Det är också viktigt med observationer och dokumentation då de kan komma att bli bevis eller vittnesuppgifter längre fram i en eventuell rättsprocess.**

Råd vid samtal med barn

• Respektera barnets tid och skapa en lugn miljö

• Begränsa antalet vuxna i rummet

• Informera om vad som ska hända

• Börja med att lyssna noggrant utan att värdera

• Inled med öppna frågor och prata så att barnet förstår

• Undvik kroppskontakt

• Avsluta med att ta bollen och lyft ansvaret från barnet

Bedömning

De ansvariga som tagit tag i situationen ska beakta såväl ansvarstagande som diskretion. Utifrån en bedömning av de uppgifter som dittills kommit fram finns ett antal frågor att överväga:

• Behöver den utsatta omedelbart stöd och/ eller vård?

• Kan händelsen vara av brottslig karaktär och ska därför polisanmälas?

• Ska den utpekade förövaren beläggas med timeout från förbundets verksamhet tills frågan är utredd? En viktig princip är att den drabbade inte ska behöva lämna verksamheten för att den utpekade förövaren är kvar.

Kommunikation till berörda

Beroende på händelsens art, och hur snabbt olika uppgifter om den sprids ut i olika delar av förbundet, är det viktigt att de ansvariga överväger vilken information som ska lämnas ut samt till vilka och på vilket sätt den ska lämnas ut.

Suspendering av uppdrag inom förbundets verksamhet

Att vara ledare och/eller tränare är ingen rättighet utan ett förtroendeuppdrag. En styrelse har rätt att omedelbart belägga en misstänkt förövare med timeout och en dömd förövare med permanent suspendering från förbundets verksamhet.

Förebyggande åtgärder

- Begär årligen in utdrag från belastningsregistret från alla ledare som är i kontakt med barn och ungdomar; https://polisen.se/tjanster-tillstand/belastningsregistret/ovrigt-arbete-och-kontakt-med-barn/ Visas upp för förbundets Generalsekreterare som registrerar utdragen.
- Ha en levande värdegrund.
- SR:s, Uppförandekod nedan ska ansvarig ledare diskutera igenom minst en gång om året för sin grupp. Viktig för diskutera hur ledarna ska förhålla sig till dem.

Svenska roddförbundets uppförandekod beskriver hur vi som finns inom roddsporten ska bete oss mot varandra och vår omgivning:

1. Vi ger varandra möjlighet att uppleva glädje och gemenskap inom rodden.
2. Vi underlättar individens utveckling med utgångspunkt i den enskilda utövarens utvecklingsnivå och ambitionsnivå med hjälp av SR:s utvecklingsmodell.
3. Vi är goda förebilder inom och utanför roddsporten.
4. Vi respekterar allas lika värde och vi agerar när vi hör/ser uttryck för diskriminering.
5. Vi respekterar varandras personliga integritet.
6. Vi låter individen vara delaktig i beslut som rör hens utveckling (ex. träning och tävling) och skapar en miljö där individen lär sig att reflektera och ta ansvar.
7. Vi hjälper varandra med att skapa trygga roddmiljöer (fysiska och sociala) så att roddverksamheten är trygg och säker för alla.

Källa: Riksidrottsförbundets policy mot sexuella övergrepp inom idrotten

För mer information/stöd/förebyggande arbete:
https://www.rf.se/globalassets/riksidrottsforbundet/dokument/dokumentbank/policies/policy-mot-sexuella-overgrepp-inom-idrotten.pdf?w=900&h=900

http://hopp.org/

Rån, hot och våld

Checklista för agerande vid en hotfull/våldsam situation m.m.

Om du hamnar i en hotfull/våldsam situation

• Ta aldrig några onödiga risker
• Behåll lugnet. Fokusera på det du ska göra, inte hur du känner
• Om möjligt, prata med motparten och få honom/henne att lugna sig
• Bekräfta och visa förståelse. När motparten lugnat sig kan du ta upp konfliktens sakfråga
• Om dina försök inte fungerar:
• Larma eller ropa på hjälp
• Fly från platsen
• Om det behövs, försvara dig

Om du får ett hotfullt meddelande

• Spara e-post, meddelanden eller andra försändelser som innehåller hot
• Om möjligt, spara informationen på den dator, telefon eller plattform där hoten mottagits
• Gör ovanstående även om du väljer att skriva ut materialet
• Skriv en logg/dagbok där du noterar tid, datum och typ av händelse

Om du blir utsatt för olaga förföljelse

• Om det förekommit fysiskt våld i samband med förföljelse, se ovan beträffande ”Om du hamnar i en hotfull/våldsam situation”
• Har din egendom skadats är det viktigt att dokumentera skadorna, exempelvis med en kamera (se ovan hur dokumentationen ska gå till)
• Kom ihåg att inte röra vid föremål som skadats eller gå runt på brottsplatsen förrän du kontaktat polisen
• Dokumentera alla kontakter, kontaktförsök och andra händelser
• Se även rubriken ”Om du fått ett hotfullt meddelande”
• Efter en situation av våld, hot eller olaga förföljelse:
• Vid behov, uppsök läkarvård
• Dokumentera eventuella skador
• Kontakta säkerhetsansvarig (motsvarande) för fortsatt hantering.

RF:s visselblåsartjänst

Du kan använda visselblåsartjänsten för att uppmärksamma allvarliga risker som kan skada personer inom idrotten, idrotten som organisation, samhället eller miljön – och då du samtidigt upplever att du inte kan vända dig till din förening/förbund.

Visselblåsarärenden kan exempelvis handla om:

• ekonomiska oegentligheter
• övergrepp
• trakasserier

Obs! Du kan inte använda visselblåsartjänsten för att uttrycka missnöje med en förening, arbetsgivare inom idrotten eller relaterade frågor. Sådana ärenden ska du ta upp med föreningens styrelse, aktuellt

specialidrottsförbund, arbetsledare eller chef eftersom de inte kan behandlas som visselblåsarärenden.

En person som skickar ett meddelande genom visselblåsartjänsten behöver inte ha bevis för sin misstanke. Inga anklagelser får dock göras med syfte att skada eller med vetskap om att anklagelsen är falsk.

WhistleB, Whistleblowing Centre

Krisgruppens arbetsgång

Om någon utsatts för en hotfull situation som antingen leder till våld, förlust av materiella ting eller om en person är hotfull, kan det leda till en kris som till att börja med kan vara ett chocktillstånd.

1. Hjälp först den drabbade
   Hjälp kan vara att lyssna och vara närvarande, ge lugn, fysisk kontakt, en varm filt eller att erbjuda något varmt att dricka.

2. Larma 112 och genomför eventuell utrymning
   Larma erforderlig hjälp i form av brandkår, ambulans och polis. När du ringer, tänk på att informera om följande:
   Ditt namn
   Varifrån du ringer
   Kunna beskriva färdväg för utryckningsfordon
   Typ av olycka
   Antal skadade personer
   Typ av skada eller besvär

3. Spärra av
   Det är viktigt att avspärrning sker så snabbt som möjligt. Detta för att skapa lugn och ro kring olycksplatsen både för den drabbade och för dem som hjälper till. Underlätta polisens arbete genom att inte ändra något på platsen. Avspärrningen skall också göras så att det är enkelt för räddningstjänsten att komma fram till olycksplatsen. Se till att någon möter och visar väg för räddningspersonalen.

4. Vittnen
   Be alla vittnen till händelsen att stanna kvar tills polisen har anlänt.

5. Sammankalla krisgruppen

6. Kontakta berörda
   Anhöriga till den drabbade kontaktas av utsedd person. Är olyckan allvarlig bör någon ansvarig från förbundet ta personlig kontakt och eventuellt följa med den anhöriga till sjukhuset.

7. Förbundets ordförande eller annan utsedd person sköter all kontakt med media. Vid behov kan Svenska Roddförbundets kommunikationsansvarige kallas in för att ta den rollen. Någon utanför krisledningsgruppen får aldrig ge information till media. Eftersträva att skydda aktiva och ledare från media då de kan vara chockade.

8. Informera:
   klubbordförande

9. Beroende på krisens dignitet: Planera information till vårdnadshavarna till dom av förbundets aktiva som inte direkt drabbats av det inträffade. Ge enkel och saklig information om vad vi vet just nu och eventuellt vad vi ännu inte vet. Endast fakta gäller, samt att dämpa oro, förmedla trygghet och bekämpa ryktesspridning. Berätta även vad som ska/kan sägas till aktiva.

10. Beroende på krisens dignitet: Planera informationen till förbundets ledare. Ge enkel och saklig information om vad vi vet just nu och eventuellt vad vi ännu inte vet. Endast fakta gäller, samt att dämpa oro, förmedla trygghet och bekämpa ryktesspridning. Berätta även vad som ska/kan sägas till de aktiva. Personer i egen kris bör inte delta i det direkta hjälparbetet. Finns det ledare och ledare som kan behöva extra stöd under eller efter informationen?

11. Beroende på krisens dignitet: Informera den/de drabbades familj/närstående om vad som sagts och gjorts i förbundet och vad som planeras den närmaste tiden. Avsätt mycket tid för samtal i aktiv- och ledargrupperna. Krisledningsgruppen måste avsätta tid för sitt eget arbete. Gruppen bör sträva efter att vara ”ett steg före”. Det är viktigt att ”stöta och blöta” alla tankar och funderingar med varandra för att kunna fatta så bra beslut som möjligt. Medlemmarna i krisledningsgruppen behöver också tid tillsammans för att själva bearbeta händelsen. Gruppen kan behöva hjälp utifrån för att klara detta.

12. Utvärdering av krisledningsgruppens och förbundets arbete bör ske så snart som möjligt efter det mest akuta skedet av krisarbetet.

För mer information/stöd/förebyggande arbete:

https://www.rf.se/rf-arbetar-med/sakerhet-och-rent-spel/hot-vald-och-trakasserier-inom-idrotten

Psykisk ohälsa

Det finns mycket som ryms inom begreppet psykisk ohälsa, men i idrottssammanhang är problemen listade nedan inte helt ovanliga. Som förbund kan du hjälpa till genom att hänvisa aktiva/ledare till lokala mottagningar som kan hjälpa till med den här typen av problematik:

- Prestationsångest
  Namn på mottagning, websida, telefonnummer

- Anorexi
  Namn på mottagning, websida, telefonnummer

  Tips och råd:
  https://www.1177.se/Tema/Psykisk-halsa/Att-vara-narstaende/Stod-och-rad1/Narstaende-till-nagon-som-har-atstorningar/

- Alkohol/drogmissbruk
  Namn på mottagning, websida, telefonnummer

- Spelberoende
  Namn på mottagning, websida, telefonnummer

  Tips och råd:
  www.stodlinjen.se

Att stötta efter en händelse

Förhållningssätt

Stöd människors egna resurser att läka. Försök aldrig ge tillbaka det som är förlorat. Låt individen fritt uttrycka sina känslor.

- Lämna inte den drabbade ensam under den akuta krisen (få personer)
- Försök inte trösta. Ord som ”Det är inte så farligt” blir till hån i den här situationen. Det här är kanske det farligaste och värsta som kunde hända för den drabbade. Hjälp anhöriga att sörja i stället för att trösta.
- Var nära och närvarande. Visa att ni ställer upp, att ni finns, att ni deltar. Våga visa er egen sorg och bestörtning.
- Lyssna aktivt. Det finns inga, aldrig så välmenande råd som hjälper. Men lyssna, ta in och bekräfta känslan. Var delaktig.
- Acceptera vrede och aggression under förutsättning att det inte orsakar ytterligare skada. Var beredd på starka känslor och även anklagelser.
- Sök kroppskontakt. När man inget kan säga räcker det långt med att hålla en hand eller kramas.
- Var inte rädd för gråten; den är kroppens eget sätt att uttrycka en stark känsla. Håller man tillbaka den stoppar man också känslan och då dyker den upp senare, ibland efter många år.
- Hjälp med orden. Fråga försiktigt hur det var, vad som hände, hur det kändes. Ett sätt att få ur sig något av sorgen är att klä den i ord. Samtidigt är det första steget av en bearbetning som senare kan hjälpa en person vidare.
- Svik inte. Se till att ni finns kvar. Lämna ert telefonnummer och visa att ni när som helst är beredda att fortsätta samtalet.
- Återkom. En stor sorg är inte klar med ett samtal. Ta själv ansvaret för att höra efter de drabbade mår; är de passiva, rent av i chocktillstånd; det räcker inte med ett telefonsamtal för att ta reda på detta. Träffa de drabbade.
- Ge det tid. När den sörjande för elfte gången berättar samma sak är han/hon inte hjälpt av att höra: ”Det där har jag redan hört.” En del av bearbetningen består av att ”älta” det som har skett. När det är klart upphör upprepningen och den drabbade kan gå vidare i sorgearbetet.
- Var dig själv. Försök inte vara psykolog, kurator eller präst. Det som behövs är i första hand medmänsklighet, medkänsla och omsorg.
- Försök skaffa eget stöd så att hjälpen inte blir för betungande för dig själv.

Stötta anhöriga och andra

- Försök att snabbt vara på plats och stötta anhöriga i hemmet alternativt hjälp till att finna annan anhörig som kan göra detta. Vid dödsolycka måste detta ske efter att polis har underrättat de drabbade.
- Var en bra lyssnare – se ovan om ”Förhållningssätt”.
- Vid behov kontakta berätta för andra anhöriga (om den drabbade inte orkar själv).
- Avlasta de anhöriga mot massmedia och andra personer.
- Hjälp till att kontakta myndigheter.

- Bistå med småsaker (handla, ringa arbetsplatsen o s v – minsta åtgärd kan vara för jobbigt för den drabbade).
- Vilka övriga behöver stöd: vänner, klubbledare/-medlemmar, förbundsledare?

Källa: Krisstöd – RF

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 overkligt. 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, sömnrubbningar, 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

Källa: Krisplan - RF

Polisförhör

Polisen har ansvaret att utreda om ett brott har begåtts vid olyckor, rån och överfall. Kom ihåg att ett brott inte behöver vara uppsåtligt utan handla om till exempel bristande säkerhetsrutiner. Om en olycka inträffar i arbetet kan även frågan om arbetsskada uppkomma. Dessutom har polisen informationsansvar gentemot allmänheten när en allvarlig olycka har inträffat.

Att vara vittne till en allvarlig olycka är oftast en stor påfrestning. Den som blir kallad till förhör har rätt att ta med sig en person som stöd under förhöret. Stödpersonen bör vara någon som inte själv kan komma att förhöras i utredningen. En god regel är att alltid ha med en stödperson, helst en jurist. Innan förhöret inleds är polisen skyldig att uppge varför den kallade förhörs, och om hon/han är vittne eller misstänkt för ett brott. Istället för att låta sig förhöras direkt på olycksplatsen är det bättre att polisen får återkomma när upprörda känslor, kanske till och med chocken, har lagt sig; då är förutsättningar bättre för att ge en korrekt beskrivning av händelseförloppet. Vid förhöret bör man svara sakligt och utförligt på polisens frågor. Undanhåll inga relevanta uppgifter och undvik att spekulera i en eventuell skuldfråga, även om man känner sig medskyldig till det inträffade.

Källa: Krisplan - RF

Massmediekontakter

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 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 förbundet kan andra saker vara värre ur ett massmedieperspektiv. Det kan låta krasst, men ett förbund lever vidare efter till exempel en ledares död. Däremot kan en ledare som förgriper sig på barn vara rent förödande för en verksamhet. 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 massmedieperspektiv. 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.

- Gärna något om tidigare incidenter/olyckor av liknande slag och lärdomar av dessa.
- Ange kontaktpersoner med telefonnummer (helst mobilnummer)

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 s k ”enoch”, d v s 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 mediekontakterna 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

- 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 (avsändare). Detta är ofta bra i krissituationer när det viktiga är att lösa uppgifter inom organisationen. Belasta inte meddelandet med för många mediekontakter, men i följande pressmeddelanden är det bra att hänvisa till någon ansvarig. Tänk på att journalisterna ofta vill ha kommentarer från ansvariga och inblandande personer; det är därför viktigt att press/informationsansvarig och ordföranden är samspelta.

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 (www.tt.se): faxnummer: 08-651 53 77, 651 53 88 (centralredaktion), 08-653 74 21(sport), e-post: info@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, buss 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.

Källa: Krisplan – RF