



BORÅS STAD

Sandgårdskolan

Handlingsplan Krishantering

Reviderad 2018-06-25

Handlingsplan Krishantering

Rutiner för krishantering vid Sandgårdskolan

Alla arbetsplatser kan någon gång drabbas av någon form av kris. Även om vi hoppas och tror att vi ska undgå att råka ut för svåra och allvarliga händelser så går det inte alltid att undvika att så sker. Denna plans syfte är att öka beredskapen om/när något händer. Att vara förberedd minskar känslan av förvirring, maktlöshet och kaos i en svår situation.

Arbetsplatsens ansvar för människor som drabbas av en kris i privatlivet ska begränsas till vanlig medmänsklighet och empati. Våga fråga vad som hänt, tala med och inte om. Lyssna, omtänksamhet och stöd behövs.

Exempel på sådant som kan orsaka en kris på arbetsplatsen kan vara:

- Stress och otillräcklighet i samband med organisationsförändringar.
- Dödsfall bland arbetskamrater eller elever.
- Allvarligare situation eller olycka på arbetsplatsen.
- Förtal, mobbing eller utfrysning.

Exempel på situationer som kan leda till personliga kriser:

- Närståendes dödsfall eller allvarligare sjukdom.
- Sjukdom.
- Skilsmässa.
- Andra personliga kriser.

Reaktioner då något allvarligt händer

Alla människor reagerar individuellt vid en krissituation, men enligt expertisen kan några gemensamma faser urskiljas. Faserna kan vara olika långa och reaktionerna olika starka men följer i stort samma mönster.

Chockfasen

I chockfasen upplevs allt som överkligt. Det som har hänt har inte hänt. Upplevelsen av överklighet kan variera från en kort stund till att sträcka sig över flera dygn. Den vanligaste reaktionen är att människor drabbas av apati, det är ovanligt att man drabbas av panik. Chocken kan däremot ge starka kroppsliga reaktioner som hjärtklappning, svettning, häftigt illamående, yrsel och matthet. Det kan också hända att man får svårt att hålla urin och avföring. Det är vanligt att man efteråt reagerar på sin egen reaktion, varför kände jag inget, varför reagerade jag så konstigt. Reaktionen bestäms av chocken, man mobiliserar alla sina krafter för att klara av situationen.

Reaktionsfasen

Under reaktionsfasen, som i tid kan sträcka sig över någon eller några månader, förstår man vad som hänt, att man till exempel förlorat någon och då kommer också sorgen och depressionen. Reaktionen skiljer sig från individ till individ och kan variera kraftigt. Man kan ha svårt att skilja mellan vad som är verkligt och överkligt och tidsuppfattningen kan rubbas.

Svåra minnesbilder tränger sig på, känslorna blir starka och många känner stark ångest. Rädsla för framtiden, för nya olyckor, grubblerier, känsla av skuld men även aggressivitet mot någon som varit inblandad eller rent av mot offret.

Det är vanligt att man isolerar sig från omvärlden, vill vara ifred samtidigt som man ropar efter att någon ska höra av sig.

Nyorienteringsfasen

Livet går ju trots allt vidare även om ären finns kvar och smärtan kan komma tillbaka då och då. Många kan få kroppsliga symptom eller sjukdomar som kan förklaras av den kris man gått igenom. Många av flyktingbarnen, som ofta har mycket svåra upplevelser med sig i bagaget, drabbas av sådana så kallade posttraumatiska stressymptom.

Den nödvändiga sorgen

Sorg är inte farlig utan tvärtom en nödvändig process och en naturlig reaktion. Här följer några fakta om sorg som kan vara bra att känna till när man själv eller någon i ens närhet sörjer:

- Sorg tar mycket längre tid än vad många tror.
- Sorg börjar ofta i chock, då man inte känner något.
- Sorg följer en individuell rytm men förstärks av märkesdagar och sinnesintryck som kan kopplas till den avlidne.
- Det är vanligt med rastlöshet, handlingsförlamning, trötthet och dåligt minne under en tid.
- Det är vanligt med skuld känslor för sådant som blev sagt / inte sagt.
- Det är vanligt att känna vrede, mot sig själv, läkare, sjukhus och till och med mot den avlidne.
- Det är vanligt att växla mellan skratt och gråt, mellan glädje och sorg.
- Det är vanligt att man fruktar för att man håller på att bli tokig.
- Det är vanligt att man pratar om det som hände om och om igen.

Sorgen är inte farlig om man tillåter att alla känslor får komma fram. Men obearbetad och förträngd sorg kan stänga ute känslor och försvåra djupare mänskliga kontakter.

Larmlista med telefonnummer till närmast anhörig finns i PingPong/Personalrummet och i pappersform hos skolassistenten.

Hjälp och stöd

- Närmsta chef ansvarar för att medarbetaren/medarbetarna får nödvändigt stöd och hjälp.
- Samla arbetsgruppen omgående för information och samtal.
- Vid behov kontakta lokal krisgrupp.
- Personalenheten kan bistå med råd och förmedling av kontakt med företagshälsan m m.
- Företagshälsan finns som resurs för hjälp och stöd för medarbetaren/medarbetarna.

Åtgärd

- Arbetsgruppen utser vem som ska ha fortlöpande kontakt med den drabbade eller anhöriga.
- Närmsta chef ansvarar för att eventuellt skicka blommor och kort.
- Vid medarbetares dödsfall ansvarar närmsta chef, eller annan utsedd person, för att sätta in dödsannons och beställa blommor till begravningen.
- Vid medarbetares dödsfall ansvarar närmsta chef för att det blir möjligt för övriga medarbetare som så vill att delta vid begravningen.
- Vid medarbetares dödsfall ordnas eventuellt en minnesstund på arbetsplatsen. Ansvarig för att så sker är närmsta chef eller annan utsedd person.
- Arbetsgivaren ansvarar för att uppföljning sker och för att vid behov professionell hjälp kopplas in. Uppföljningar bör ske tills alla i arbetslaget mår bra efter krisen.

Hit kan Du vända Dig för att få stöd och råd

- Företagshälsovården, Feelgood.
- Kommundelens krisgrupp.
- Psykiatriska öppenvården.