

Handlingsplan vid **KRISSITUATIONER**

VID KRISSITUATION

- 1. Se till att skadade / berörda får hjälp**
- 2. Ring 112**
- 3. Kontakta någon i skolans krisgrupp**
- 4. Skolans krisledning- och stödgrupp fortsätter arbetet
(inklusive eventuella kontakter med anhöriga, massmedia och berörda)**

Dokumentet uppdateras vid behov och ses över av krisgrupp en gång/år för att hålla dokumentet aktuellt, vad gäller personer i krisledning/stödgrupp samt viktiga telefonnummer.

KRISGRUPP 2024-2025**Krisgrupp Mora**

Namn	Telefon	Mobil
Anna Klöble, rektor	0250-942 02	073-337 43 34
Linus Svartling, servicechef	0250-942 83	070-242 03 01
Tina Hansdotter Bengtsson, specialpedagog	0250-942 52	070-130 36 49
Fredrik Berglund, fastighetsansv, vaktmästare	0250-942 16	070-674 31 99
Staffan Hugerth, pedagog/IT-ansvarig	0250-942 50	070-223 37 38
Anette Léman, internatansvarig	0250-942 00	073-461 40 35

Krisgrupp filial Skattungbyn

Namn	Telefon	Mobil
Patrik Ytterholm, pedagog	0250-942 84	070-215 64 95
Markus Skoog, pedagog, fastigheter		070-401 70 19
Frida Ärlemalm, kursansvarig Skattungbyn	0250-942 99	070-722 13 92

Stödgrupp

Namn	Telefon	Mobil
Paula Testad, Kurator		070-286 70 58
Christian Minatti, pedagog		070-674 31 98
Zandra Frisk, köksbiträde		073-971 67 83
Ida Flink, pedagog		0730-88 81 15

Svenska Kyrkan

Namn	Telefon/mobil
Mora församling	0250-55 29 00
Jourhavande präst (akut samtals-/ krisstöd)	112 (bli kopplad till jourhavande präst)

VIKTIGA TELEFONNUMMER

SOS	112
Polis	114 14
Krisinformation	113 13
Socialjour	0250-260 00 (efter 16.00 be om att bli kopplad)
Kristine Brosjö, förvaltningschef	076-135 72 65
Tjänsteman i beredskap (TIB)	023-49 00 00 (be att få tala med TIB)
Mora lasarett, växel	0250-49 30 00
Giftinformation (icke brådskande)	010-456 67 00
Psykiatrisk mottagning, Mora	0250-49 38 80 (vardagar 07.00-15.00)
Psykiatrisk mottagning, Säter	0250-49 44 00 (dygnet runt)
Kvinnofridslinjen	020-50 50 50
Brottsofferjour Mora-Orsa-Älvdalen	0250-181 68 (www.mora.boj.se)
Stödlinjen för män	020-80 80 80
Mobilt psykiatriskt team/PEA-team (alla dagar kl 14 – 20.30)	010-249 90 90

Innehåll

INLEDNING.....	4
Förhållningssätt	5
KRISORGANISATION	5
Krisgruppens uppgift	5
Stödgruppens uppgift	6
RUTIN FÖR ANSLAG OCH UPPDATERING	6
ANHÖRIGUPPGIFTER	6
FÖRSTA HJÄLPEN	6
HANDLINGSPLAN VID KRIS	7
Rutinåtgärder mottagare	7
Rutinåtgärder krisgrupp	7
HANDLINGSPLAN VID VÅLD/HOT	9
HANDLINGSPLAN VID DÖDSFALL	10
Minnesstund	10
Inför begravning	11
HANDLINGSPLAN VID SUICID/SUICIDRISK.....	11
HANDLINGSPLAN VID INRYMNING	12
Rutin vid inrymning	12
YTTERDÖRRAR	13
Huvudbyggnaden	13
Internaten	13
Övriga byggnader	13
KRISREAKTIONER	15
EMOTIONELL FÖRSTA HJÄLP	16
FÖRSLAG PÅ SÄTT ATT HANTERA SIN VARDAG EFTER SVÅR HÄNDELSE	17

INLEDNING

Målet med krisplanen är att den ska vara till praktisk hjälp för att hantera en krissituation på bästa möjliga sätt. Vid krissituationer är det viktigt att följa en överenskommen ordning som alla på arbetsplatsen känner till. Om en krissituation uppstår kan skadorna och det mänskliga lidandet minska om vi vet hur vi ska agera och varför vi ska göra på ett visst sätt.

Krissituationer skapar ångest och oro. Vanliga reaktioner är känslor av förvirring, lamslagenhet, hjälplöshet, ovisshet och rädsla. Att vara förberedd i en svår situation minskar känslan av förvirring, maktlöshet och kaos.

Definition kris

En kris är en plötslig händelse som vi inte har full kontroll över och som riskerar att få stora konsekvenser. Exempel kan vara allvarliga olyckshändelser, brand, och våldsbrott.

En **krisreaktion** uppstår då våra erfarenheter och inlärd reaktionssätt inte är tillräckliga för att kunna förstå och psykiskt hantera en svår situation. Kännetecknande för en krisreaktion är att den uppstår vid situationer som innebär en förlust eller ett hot om förlust. Det kan till exempel gälla förlust av en anhörig, arbetskamrat, identitet, social position, ekonomisk trygghet eller anseende. Vissa personer kan tillsynes ge intryck av att vara oberörda för att sedan hamna i en kraftfull krisreaktion. Det är därför av stor vikt att vara uppmärksam på, och erbjuda stöd till, alla som berörs av situationen.

Tydlig och saklig information är mycket viktig vid allvarliga händelser. I stressituationer ökar tendenserna till ryktesspridning och förvrängning av verkligheten. Människor har en stark tendens att fylla i det vi inte vet med fantasins hjälp. Det är därför viktigt att information om allvarliga händelser ges fortlöpande, även om informationsvärdet kan tyckas vara lågt. Vid lång väntan kan det vara av vikt att upprepa den information som finns, och ge upplysning om att det inte inkommit ytterligare information, för att undvika spekulationer. Information bör ges till all personal. Även de som av olika anledningar är frånvarande från arbetet bör få information om vad som inträffat.

En anställd på Mora Folkhögskola som hamnar i kris skall uppleva att arbetsgivaren stöttar och bryr sig om. Samma förhållande skall råda i förhållandet skolläring och studerande. Därför skall det finnas en organisation som på ett aktivt sätt griper in vid kritiska händelser. Organisationen skall vara klart definierad, välkänd och accepterad av samtliga på skolan.

Förhållningssätt

- Säkerhet och trygghet för anställda och studerande ska ständigt stärkas genom aktiva insatser.
- Varje anställd och studerande skall ta ett personligt ansvar för hälsa och miljö samt känna ansvar för att rutiner och instruktioner följs.
- Alla måste vara uppmärksamma på och genast agera vid allvarliga händelser.
- Det är viktigt att se signaler på risker samt att arbeta för en god psykosocial arbets- och studiemiljö.
- Utbildning och färdighetsträning i olika krissituationer (brandövning/utrymning, inrymning samt HLR) ges minst 1 gång per år.

KRISORGANISATION

Mora Folkhögskolas krisorganisation består av en Krisgrupp i Mora, en lokal krisgrupp i Skattungbyn samt en Stödgrupp, som anlitas vid behov.

Krisgruppen ska ansvara för att alla organisatoriska och administrativa åtgärder som behöver vidtas vid kris också vidtas. Stödgruppens funktion är att finnas till för de drabbade. Krisgruppens ledare (rektor) har det yttersta ansvaret och ansvarar även ytterst för stödgruppens verksamhet.

Vid krissituation beslutar krisgruppen om stödgruppen ska inkallas.

Om kris inträffat i Skattungbyn tar man omedelbart kontakt med Skattungbyns lokala krisgrupp, som sammanträder och kontaktar rektor, och vid behov involveras skolans större krisgrupp samt stödgrupp.

Vid kris under träff i distanskurserna Trädgård i Norr eller Småskalig yrkesodling av Trädgårdsväxter skall ansvarig lärare direkt ta kontakt med krisgruppen i Mora i första hand och Skattungbyns krisgrupp i andra hand.

Krisgruppens uppgift

Organisatoriska och administrativa uppgifter som exempel:

- Ordna uppsamlingslokal, tillgång till telefon, förtäring, och vad som övrigt krävs för att stödgruppen ska kunna bedriva sin verksamhet.
- Ansvarig för krisgruppen (rektor), eller den person denna förordnar, är den som uttalar sig för Mora folkhögskola, kontaktar regionens tjänsteman i beredskap (TIB) samt förvaltningschef för kultur och bildningsförvaltningen.
- Informera personalen i receptionen om vad som hänt så att de alltid hänvisar till rätt kontaktperson.
- Informera skolans personal och elever (SMS via Schoolsoft) om det faktiska läget. Det är viktigt att rätt information ges så snabbt som möjligt till de närmast berörda.

Stödgruppens uppgift

Stödgruppens kallas in av krisgruppen och har befogenheter att besluta vilka åtgärder som omedelbart måste vidtas till stöd för de drabbade, anhöriga, kamrater, kolleger etc. Stödgruppen kontakter de personer och kompetenser som är nödvändiga för att hantera situationen på ett bra sätt. Präst och/eller polis ansvarar för att eventuellt dödsbud delges anhöriga på adekvat sätt.

Följande är viktigt för stödgruppen:

- Stödjande samtal/lyssnande och att finnas för de drabbade. Läs vidare under "Emotionell första hjälp".
- Att gruppen inte störs av onödiga telefonsamtal, media eller "nyfikna".
- Alla organisatoriska frågor hänvisas till krisgruppen.
- Rektor har det yttersta ansvaret även för stödgruppen.

RUTIN FÖR ANSLAG OCH UPPDATERING

Handlingsplanen vid krissituationer skall finnas i skolans server, på hemsidan samt i mappen "Kris och beredskap" på Office365/All personal. Den skall även anslås på följande platser:

- på anslagstavla utanför receptionen
- i skolans reception
- i vaktmästeriet
- i kökets kontor
- i varje hus där det bedrivs undervisning
- i lärarnas personalrum
- i varje internat

All personal ska därtill ha kunskap om hur man hittar senaste versionen av krisplanen. Uppdatera grundinfo om krisgrupp, stödgrupp och viktiga telefonnummer i Vipshäftet. Uppdateringsdatum för Handlingsplanen vid krissituationer ska finnas.

ANHÖRIGUPPGIFTER

Anhöriguppgifter för de studerande lämnas frivilligt vid antagning och finns i så fall registrerade i den studerandes studieplan i Schoolsoft.

Det skall finnas en anhöriglista för personalen som uppdateras varje år.

FÖRSTA HJÄLPEN

- Hjärtstartare: Huvudentrén
- Första förbandstavlorna Mora folkhögskola: Huvudentrén, keramikverkstaden, träslöjden, Klostret, Gula villan, gymnastikförrådet, gymmet, köket och på internaten.
- Första förbandstavla Skattungbyn: Ollars
- Förbandsförråd: Köket
- Alla pedagoger skall gå HLR med sina deltagare en gång per år.
- All personal erbjuds HLR-utbildning minst vart tredje år

HANDLINGSPPLAN VID KRIS

Den som först informeras om det inträffade kontakter omedelbart 112 vid akut kris och därefter rektor alternativt någon ur krisgruppen. Denna person sammankallar i sin tur krisgruppen och informerar stödgruppen.

Vid en kritisk händelse skall alltid krishanteringens prioriteras om inte rektor uttryckligen beordrar annat. All pågående verksamhet, som bedrivs av medlemmarna i ledningsgruppen och stödgruppen ställs in.

Rutinåtgärder mottagare

Rutin när du tar emot ett meddelande om att något allvarligt har hänt är att

Anteckna

- Tidpunkt för samtal/meddelandet.
- Vem som meddelar samt dennes telefonnummer/vart denne kan nås.
- Vad som har hänt.
- Vem/vilka är drabbade.
- Hur och av vem har det inträffade bekräftats.

Kontakta

- Rektor alternativt någon ur krisgruppen enligt telefonlistan.
- Kontakta ingen annan innan samråd skett med krisgrupp.

Rutinåtgärder krisgrupp

- Rektor/representant från krisgruppen samlar krisgruppen och informerar stödgruppen om det inträffade.
- Krisgruppen bedömer utifrån art och grad av kris om stödgruppen ska kallas in.
- Inhämta relevant information, skadornas omfattning och vilka som är berörda.

Krisgruppen avgör vilka åtgärder som behöver vidtas för att göra krishanteringens så bra som möjligt. Krisgruppen ansvarar för alla organisatoriska åtgärder som den uppkomna situationen kräver t ex:

1. Göra en planering för dagen.
2. Informerar personal i receptionen/telefonväxel om vad som hänt så att det alltid hänvisas till rektor, eller den rektor förordnar att uttala sig för Mora Folkhögskola.
3. Informera skolans personal och studerande om det faktiska läget. Det är viktigt att rätt information ges så snabbt som möjligt till de närmast berörda (t ex kursföreståndare).

4. Tillhandahålla uppsamlingslokal, med tillgång till telefon, förtäring och vad som i övrigt krävs för att stödgruppen skall kunna bedriva sin verksamhet.

- Krisgruppen skall vid behov samla all personal i aulan för information om planeringen.
- Vid eventuell utrymning av skolans område, följ utrymningsplanen.
- Samling av studerande efter uppgjort schema (ansvarig pedagog).
- Registrering av närvaro (ansvarig lärare ansvarar). Närvarorapportering görs till Krisgruppen.
- Bedömning efter situationens art och grad görs om icke närvarande studerande ska kontaktas (krisgruppen bedömer och ansvarar).

Hänvisa alla kontakter från massmedia till rektor.

KRISGRUPPEN OCH STÖDGRUPPEN SAMLAS DÄREFTER FÖR UTVÄRDERING SAMT SER ÖVER OM KRISPLANEN BEHÖVER UPPDATERAS.

HANDLINGSPLAN VID VÅLD/HOT

Om våld och hot på skolan:

- Kalla på polis
- Rektor/annan person i krisgruppen sammankallar Krisgruppen för att bedöma om vidare insatser är aktuella.
- Vid behov följ handlingsplan vid kris.

Om hot via telefon

- **Lägg inte på!** Var lugn! Var vänlig!
- **Ställ om möjligt frågor/lyssna** in enligt nedan. Be att få upprepning, om något blir oklart.
- **Lyssna och avbryt inte.**
- **Vem ringer?**
- **Hotets exakta ordalydelse?**
- **Kön?**
- **Ålder?** (låter personen äldre eller yngre?)
- **Röst?** (kraftig, låg/svag, mörk, ljus, darrig, mjuk/behaglig, ljus etc)
- **Tal?** (distinkt, stammande, vårdat, slang, långsamt, förvrängt, snabbt, läspande etc?)
- **Dialekt?** (svensk dialekt, utländskt språk?)
- **Sinnesstämning?** (upphetsad, berusad, lugn, nervös etc?)
- **Bakgrundsljud?** (maskinljud, gatutrafik, musik, röster etc?)
- **Anteckna det klockslag som samtalet mottagits**
- **Meddela rektor/annan person i krisgruppen det som hänt.**

Rutin för krisgrupp

- Rektor samlar krisgruppen.
- Rektor/annan person i krisgruppen polisanmäler hotet. Rektor/annan person i krisgruppen rådgör med polis hur man ska agera utifrån hotet.
Vid eventuell utrymning av skolans område, följ utrymningsplanen:
 - Samling av studerande efter uppgjort schema (kursföreståndare ansvarar).
 - Registrering av närvaro (ansvarig lärare ansvarar).
 - Närvarorapportering görs till Krisgruppen.
 - Bedömning efter situationens art och grad görs om icke närvarande studerande ska kontaktas (krisgruppen bedömer och ansvarar).
 - Hänvisa alla kontakter från massmedia till rektor.

KRISGRUPPEN OCH STÖDGRUPPEN SAMLAS DÄREFTER FÖR UTVÄRDERING. SAMT SER ÖVER OM KRISPLANEN BEHÖVER UPPDATERAS.

HANDLINGSPLAN VID DÖDSFALL

Den som får information om ett dödsfall informerar rektor, eller om denne inte går att nå, någon annan i krisgruppen. Präst/eller motsvarande och/eller polis ansvarar för att dödsbud delges anhöriga.

- Rektor samlar krisgruppen.
- Krisgruppen inhämtar relevant information
- Krisgruppen bedömer om stödgruppen ska kallas in
- Ge aktuell information till kursföreståndare och berörda pedagoger
- Gör en planering för dagen
- Ge information till all personal
- Planera minnesstund
- Gör i ordning en plats eller ett rum med minnesbok, blommor, foto och ljus för de som vill hedra den bortgångne
- Hissa flaggan på halv stång
- Hänvisa alla kontakter från massmedia till rektor
- Krisgruppen bestämmer vem som ska ha kontakt med anhöriga. Den som kontakter anhöriga kommer tillsammans med anhöriga överens om vad som ska sägas om det inträffade
- Ge information till berörda studerande. Kursledare, rektor och ev. någon ytterligare från krisgruppen informerar den berörda gruppen så sakligt som möjligt. Berätta direkt och utan omskrivningar om vad som hänt.
- Ge de studerande god tid och tillfälle till reaktioner.

Minnesstund

Krisgruppen ansvarar för att lokal för minnesstund görs i ordning.

Minnesstunden kan innehålla: Minnesord med inledning av präst och/eller skolledning, dikt eller psalm, musik/sång, planering för resten av dagen, information om minnesbok.

Krisbearbetning

Stödgruppen ska ge möjlighet till:

- Stöd och hjälp till de drabbad
- Enskilt sorgearbete
- Samtal med studerande
- Hjälp och stöd till berörd personal

Någon från krisgruppen eller stödgruppen samtalar med de studerande om olika sorgereaktioner och informerar om att pågående sorgearbete kan aktivera tidigare obearbetad sorg. En eller flera personal leder samtalet. Berätta att syftet med samtalet är att prata om vad som har hänt och om vilka känslor och reaktioner det kan väcka.

Gå laget runt. Var tydlig med att det är frivilligt att prata. Vill man inte säga någonting är det ok. Tala om att det som sägs under samtalet ska stanna hos de som deltar och att alla reaktioner är tillåtna och normala i ett sorgearbete.

Fråga vad gruppen vet om händelsen. Ge korrekt information om så behövs. Fråga vilka tankar de studerande har om händelsen. För att klara jobbiga situationer och starka känslor har vi människor olika försvarsmekanismer, exempelvis förnekelse, flykt, minnesförlust mm. Ha mer ett lyssnande förhållningssätt och undvik att förklara för mycket annat än på rena frågor. Undvik alltså i krissituationen att "knacka hål" på pågående försvarsmekanismer.

Avsluta samtalet genom att samla ihop intryck och rekommendera de studerande att prata med varandra. Förbered de studerande att de kan komma att reagera på olika sätt efter en tid och att detta är helt normalt. Ge råd/förslag på att hantera sin vardag, se "Förslag på att hantera sin vardag".

Inför begravning

Rektor ansvarar för att:

- Ta reda på om de anhöriga önskar att studerande/personal är närvarande vid begravning
- Representera skolan vid begravningen
- Ordna med blomma till hemmet/anhöriga och blomma eller krans till båren
- Att flaggan hissas på halv stång

Kursföreståndare ansvarar för att:

- Förbereda de studerande inför begravningen, t ex hur en begravning går till och om lämplig klädsel.

HANDLINGSPLAN VID SUICID/SUICIDRISK

- Vid akut suicidrisk kontakta 112. Om möjligt, ta hjälp av en klasskamrat, kollega eller Krisgruppen för att hantera situationen.
- Vid oro, kontakta Krisgruppen.
- Vid suicid se handlingsplan för dödsfall.

KRISGRUPPEN OCH STÖDGRUPPEN SAMLAS DÄREFTER FÖR UTVÄRDERING. SAMT SER ÖVER OM KRISPLANEN BEHÖVER UPPDATERAS.

HANDLINGSPLAN VID INRYMNING

Åtgärden inrymning används vid akut fara, t.ex. hot om eller pågående skolskjutning, väpnat våld, farliga utsläpp eller viktigt meddelande till allmänheten (VMA).

Inrymning meddelas via sms till alla deltagare samt all personal.

Syftet är att begränsa eller hejda ett farligt förlopp samt att undvika att andra kommer till skada.

Två nivåer av inrymning kan användas:

- **Delvis inrymning:** Dörrar till berörda platser låses. Ingen får lämna eller komma in i byggnaden eller till platsen.
- **Fullständig inrymning:** Samtliga närvarande ska stanna där de befinner sig och inte röra sig mellan olika byggnader, rum eller platser. Om du befinner dig på en allmän yta som en korridor tar du dig till närmaste säkra plats.

Rutin vid inrymning

Krisgruppen:

- Rektor/representant från krisgruppen samlar krisgruppen. Stödgruppen informeras om det inträffade.
- Rektor/representant från krisgruppen beslutar om larm via Schoolsoft ska gå ut till all personal.
- Ser till att samtliga ytterdörrar stängs.

Undervisande lärare:

- Samlar alla deltagare (som undervisas vid det specifika tillfället) i klassrummet och låser alla dörrar till rummet.
- Kontrollera att alla fönster är stängda och dra för gardinerna.
- Läraren och klassen stannar på platsen tills nya anvisningar lämnas.

Att tänka på för samtliga:

- Håll dig borta från öppna ytor
- Lås dörrar och fönster.
- Barrikeras även med hyllor, bänkar och bord.
- Släck lampor.
- Dra för gardiner.
- Håll er borta från dörrar och fönster.
- Sätt mobilen på ljudlöst.
- Lägg er på golvet och stanna kvar där tills polisen kommer.
- Tänk igenom olika scenarion och vilka möjligheter du har om du bli upptäckt.

När faran är över hanteras situationen enligt Handlingsplan vid kris.

YTTERDÖRRAR

Huvudbyggnaden

- Huvudentrén
- Entré fotbollsplanen
- Utgång vid träslöjden mot parkeringen
- Entré träslöjden mot Vaktmästarbostaden
- Entré vid musiksalen
- Entré Munken
- Utrymningsvägar finns i keramiken och pedagogernas fikarum samt längst ner i korridoren som går mellan personalens rum med stège.
- Köksingången
- Dörr vid lastkaj
- Entré skolköket
- Idrottshallen, nödutgången
- Garaget

Internaten

Masen och Kullan

- Huvudentré
- Källaringång
- Balkong på varje våning

Andersbo

- Huvudentré
- Balkong, 3 st på varje våning
- Källaringång

Övriga byggnader

Gula Villan

- Huvudentré
- Sidoentré
- Entré uteplats nedre våning
- Källaringång
- Balkong

Klostret

- Huvudentré
- Sidoentré
- 2 st utrymningsvägar med trappa/stege

Vaktmästarbostaden

- Huvudentré
- Dörr uteplats
- Källaringång

Emmabo

- Huvudentré
- Källaringång

Inrymning dörrar i Skattungbyn**Ollars**

- Huvudentré
- Sidoentré
- Källaringång

Prästgården

- Huvudentré
- Köksingång
- Källaringång

Stellans

- Huvudingång
- Ingång till pannrummet
- Altandörr baksida

Ovanäng

- Huvudingång
- Ingång till pannrummet

Äppelbo

- Huvudingång
- Ingång till pannrummet

KRISGRUPPEN OCH STÖDGRUPPEN SAMLAS DÄREFTER FÖR UTVÄRDERING. SAMT SER ÖVER OM KRISPLANEN BEHÖVER UPPDATERAS.

KRISREAKTIONER

Reaktionerna efter en krischock kan i grova drag delas in i fyra faser. Det är dock viktigt att komma ihåg att dessa faser inte är klart åtskilda från varandra och ibland kan någon av dem saknas helt, men modellen är ett hjälpmedel att förstå krisens förlopp.

1. **Chock.** Kan vara från ett kort ögonblick upp till några dagar och kännetecknas av att man förnekar verkligheten, vilket ibland kan misstolkas av omgivningen som oberördhet. Det är viktigt att komma ihåg att människor reagerar på olika sätt och att det inte finns något sätt som är "rätt" eller "fel". Eftersom man är i ett stadium av förnekelse är det inte meningsfullt att ge omfattande information i detta skede. Chockfasen kan präglas av förnekande "det är inte sant", förvirring och hysteriska reaktioner, upplevelsen att vara "lite utanför sig själv". Vanliga kroppsliga symptom är hjärklappning, darrningar, yrsel och illamående.
2. **Reaktion.** Den drabbade börjar inse vad som skett och starka känslor tränger fram. Frågan "varför" kan återkomma. Det är vanligt att drabbas av skuld känslor eller att försöka finna en syndabock till det inträffade. Man kan också drabbas av fysiska stressreaktioner såsom hjärklappning och sömnsvårigheter. Reaktionsfasen kan vara upp till några månader.
3. **Bearbetning.** Det akuta skedet har nu lämnats och den drabbade bearbetar mentalt vad som inträffat. Det går att sätta ord på vad som skett, känna sorg. Det är viktigt att ha någon att prata med.
4. **Nyorienteringsfas.** Individen kan börja se nya möjligheter. Krisen blir ett stycke av livet och inte något som skall glömmas. Man lever med det förgångna som ett ärr som alltid kan komma att finnas men som inte hindrar från att fortsätta sitt liv.

EMOTIONELL FÖRSTA HJÄLP

Försök att inte trösta

Berätta vem du är. Förklara att din hjälp är ett erbjudande. Ord som "det är inte så farligt", "jag förstår hur du känner" blir ofta jobbiga att höra för den drabbade.

Var nära och var närvarande

Inrikta samtalet på den drabbades problem. Fråga efter den drabbades tankar "vad tänker du nu?" i stället för "vad känner du?" I det akuta skedet kan personen befinna sig i chock och vara känslomässigt stum. Den drabbade måste ges möjlighet att ta in vad som skett i sin egen takt.

Lyssna aktivt

Lyssna mer än du pratar själv. Lyssna, ta in, bekräfta den drabbade.

Tillåtna känslor

Gråten är kroppens sätt att uttrycka en stark känsla. Acceptera den drabbades känslor.

Var ärlig

Omformulera eller försköna inte sanningen.

Var dig själv

Visa medmänsklighet, medkänsla och använd din inlevelseförmåga. Var uppmärksam på din egen begränsning som hjälpare.

Aktivera

Finns möjlighet att aktivera den drabbade, exempelvis vid lång väntan på besked? Det kan hjälpa den drabbade att få fokusera på något "vardagligt" som t ex att baka en smörgås, gå och hämta kaffe eller liknande.

FÖRSLAG PÅ SÄTT ATT HANTERA SIN VARDAG EFTER SVÅR HÄNDELSE

En bra självhjälp är att med egna ord beskriva sina tankar kring det som inträffat. Tala med någon om det som du upplevt. Välj en person som du känner förtroende för. Berätta om vad du gjort och vad du upplevt, dina sinnesintryck, dina tankar och olika känslor.

Återvänd till vardagen så snart du kan, till arbete/skola och dina "vanliga" rutiner. Berätta för dem som finns omkring dig vad som hänt, så att de vet vad du varit med om. Du kan behöva deras stöd.

Fysisk aktivitet är bra när du känner dig stressad. Fysisk aktivitet minskar dina stresshormoner. Raska promenader eller stark fysisk träning om du brukar göra det. Undvik alkohol och lugnande mediciner som kan förlänga dina besvär. Försök att gå ner i varv inför läggdags, du behöver all din sömn.

Var inte orolig för dina reaktioner och jobbiga känslor. Det är normalt att reagera och en del i vårt sätt att bearbeta, så låt dina reaktioner komma och ta del i dem. Det är inget konstigt om man efter lång tid gråter eller känner andra känslor kopplande till händelsen. Alla reaktioner är tillåtna!

Om ni är fler som drabbats av samma händelse kan ni finna mycket stöd i varandra. Hjälp dina eventuella barn att förstå och bearbeta. Säg som det är, använd inga liknelser som kan missleda barnet. Uppmuntra barnet att berätta. Ofta bearbetar barn genom lek. Att skriva och rita kan vara till god hjälp för både vuxna och för barn.

Besök eventuellt platsen för händelsen. Ta då med någon person som du känner förtroende för att hålla i om känslorna blir starka. Prata med insatspersonal om det varit en olycka. De kan ha information som hjälper dig att förstå vad som hänt.

Var inte rädd för att söka mer hjälp om du känner att du behöver det. Det är normalt och i högsta grad tillåtet att må dåligt när man upplevt något som är svårt och smärtsamt.