Krisplan

**Ungdomens Nykterhetsförbund**

**Inledning**

UNF:s krisplan ska ses som ett hjälpmedel vid planering av verksamhet. Krisplanen är till för att förebygga kriser, men också för att ge en grundläggande kunskap om hur vi bör agera när en kris inträffar och vara ett stöd genom enkla checklistor.

I UNF är du aldrig ensam när en kris inträffar. Det är viktigt att du som ansvarig känner att du har stöd runt omkring dig vid en kris. Om du som medlem känner dig osäker på hur du ska agera kan du till exempel ringa till distriktsstyrelsen eller fältkonsulenten i ditt distrikt. Behövs ytterligare stöd kan du alltid kontakta UNF:s förbundsstyrelse eller generalsekreterare. Kontaktuppgifter finns på unf.se.

Enligt Nationalencyklopedin är en kris en situation där en person upplever att ens kunskaper och tidigare erfarenheter inte räcker till för att kunna hantera situationen. I UNF är det oftast traumatiska kriser som är aktuella, vilket innebär att det är en yttre händelse som orsakar krisen. Situationen kan vara alltifrån sjukdom, brott och olyckor till naturkatastrofer och kan uppfattas som ett hot mot individens eller gruppens trygghet, existens eller ett hot mot ens egen identitet. Som medlem eller anställd i UNF kan du även få kännedom om en kris eller annan allvarlig situation som äger rum/har ägt rum till exempel i en familj, i skolan eller i en förening. Fastän du inte befinner dig mitt i krisen har du fått ta del av information som ofta kan behöva hanteras.

**Reaktioner vid en krissituation**

Hur en person reagerar på en kris är beroende av de erfarenheter som personen har fått under sitt liv och därför kan människor reagera olika i liknande situationer. Två personer kan uppleva och hantera samma händelse på två skilda sätt. En person kan vilja prata om situationen medan en annan drar sig undan från samtal och diskussion. En person vill inte umgås med någon medan en annan tycker det är svårt att vara ensam. Känslorna kan variera alltifrån ångest och skuld, ilska och irritation till att inte känna något alls. Det finns inget rätt eller fel sätt att reagera på och det är viktigt att respektera allas sätt och där behovet finns erbjuda stöd.

Beroende på vad vi har med oss för bagage har vi också olika behov under verksamheten. Detta är viktigt att känna till vid till exempel övernattning, transport, val av aktiviteter och så vidare.

**Att förebygga en kris**

**Inför arrangemang:**

* Gå igenom krisplanen tillsammans i arrangörsgruppen.
* Upprätta en lista på viktiga telefonnummer som kan behövas vid en kris. Till exempel 112, sjukvårdsupplysning samt socialjouren.
* Ha ovanstående lista tillgänglig under arrangemanget.
* Vid anmälan till arrangemang tillfråga deltagarna om minst en anhörigs namn och telefonnummer, allergier, mediciner, sjukdomar och eventuella andra behov.
* Upprätta en lista på alla deltagare inklusive ledare med personuppgifter, telefonnummer samt telefonnummer till närmast anhörig.
* Ha listan tillgänglig under arrangemanget.
* Införskaffa en förbandslåda som alltid finns lättillgänglig vid verksamhet.
* Ta del av säkerhetsföreskrifterna för lokalen och beakta särskilt hur många som får vistats i lokalen, sova i lokalen samt var brandutrustningen samt nödutgångarna finns.
* Meddela eventuellt räddningstjänsten om ert arrangemang.
* Föreningar och distrikt rekommenderas att årligen arrangera utbildningar i hjärt- och lungräddning och första hjälpen.

**Under arrangemang**

* Ha en säkerhetsgenomgång som tar upp:
  + information om brandsäkerhet för lokalen, nödutgångar och återsamlingsplats,
  + plats för förbandslådan,
  + telefonnummer till huvudansvariga.
* Uppmana alla deltagare att lägga in telefonnummer till minst en anhörig under namn ICE i sin mobiltelefon. ICE står för in case of emergency och är en förkortning för att enkelt komma i kontakt med anhöriga i en nödsituation.

**Vid en allvarlig kris (brott, brand eller liknande)**

* Ring 112.

När du ringer 112 svarar en larmoperatör på en SOS-central. Var beredd att uppge: vad som har hänt, var ni är, om någon är skadad samt vilket telefonnummer du ringer ifrån.

* Använd hjärt- och lungräddning och första hjälpen vid behov.
* Vid en allvarlig kris bör någon av arrangörerna kontakta generalsekreteraren alternativt någon av förbundsordförandena omedelbart.
* Vid en allvarlig kris sker all mediekontakt genom generalsekreteraren. Inga egna kommentarer får ges till media, utan endast hänvisning till generalsekreteraren, och försiktighet skall iakttas vid eventuell spridning av kommentarer eller annan info i sociala medier.
* Informera anhöriga samt övriga ledare och andra deltagare om läget vid behov.
* Var behjälplig vid polisanmälan om du har fått kännedom om ett brott.
* Ta kontakt med socialtjänsten om du har fått kännedom om missförhållanden.

**Vid en kris (brott, brand eller liknande)**

* Ring 114 14, alternativt sjukvårdsupplysningen.
* Informera anhörig vid behov samt övriga ledare och deltagare.
* Var behjälplig vid polisanmälan om du fått kännedom om ett brott.
* Ta kontakt med socialtjänsten om du fått kännedom om missförhållanden.

**Specifik krishantering**

Misstänker du att en deltagare mår så psykiskt dåligt att denne kan vara en fara för sig själv:

* Ring 112 alternativt sjukvårdsupplysningen eller psykakut för rådgivning.
* Håll personen sällskap.
* Ring och ta hjälp av din distriktsstyrelse eller fältkonsulent vid behov.

Om en medlem mår dåligt kan det vara viktigt att tänka på att:

* Vara lugn, tydlig och uppriktig.
* Visa personen att du lyssnar.
* Skapa och hålla ögonkontakt.
* Inte ställa varför-frågor utan använda andra öppna frågor så som hur/vad/när.
* Inte argumentera med personen eller få personen att behöva försvara sina känslor eller upplevelser.
* Inte vara rädd för tystnaden.

Misstanke om dysfunktionell familj

Om du misstänker att en UNF:are far illa eller mår dåligt i sitt hem bör du:

* Prata med UNF:aren. Det viktigaste är att lyssna och visa att du finns som ett stöd för personen om den vill.
* Hänvisa till skolkurator, socialtjänst, ungdomsmottagning.
* Ta kontakt med socialtjänsten och berätta vad du har fått vetskap om. När det finns missförhållanden i hemmet är det alltid bra att delge socialtjänsten sina iakttagelser.

**Brand**

Åtgärdslista vid brand:

* Rädda om möjligt nödställda.
* Larma 112.
* Evakuera och räkna in alla deltagare inklusive ledare.
* Försök om möjligt släcka.
* Meddela brandkåren om det finns personer som exempelvis på grund av ett funktionshinder kan ha svårt att ta sig ut ur byggnaden.
* Informera generalsekreteraren och vid behov anhöriga.

**Konflikter**

Vid konflikt är det viktigt att tänka på att:

* Vara lugn.
* Vara tydlig och ärlig.
* Hålla sig till fakta.
* Om möjligt höra flera sidor av konflikten.

När du pratar med någon som är i en konflikt:

F Fråga (vad som har hänt).

I Inlevelse (visa intresse).

L Lyssna (och bekräfta att du hör).

O Omformulera (det som sagts, utan överdrifter).

S Sammanfatta (situationen, ge förslag på sätt att gå vidare).

**Vid arrangemang utomlands** (se även stycket om att förebygga en kris)

* Försäkra dig som huvudledare om säkerheten i det aktuella landet via UD:s rekommendationer.
* Upprätta en lista med viktiga telefonnummer i det aktuella landet.
* Meddela alltid någon var ni befinner er eller vart ni är på väg.
* Informera deltagare om att de själva ansvarar för vaccinationer, hemförsäkring inklusive europeiskt sjukförsäkringskort (fås genom Försäkringskassan) samt att deltagarnas pass är giltigt.

**Kontaktuppgifter**

**Generalsekreterare**

Imse Nilsson 0733-726 261

**Ordförande**

Malin Thorson 0733-83 83 40

Eric Tegnander 0733-83 83 59