

Krisplan

Innehåll:

1. **Så handlar du i akuta krissituationer**
2. **Beredskap för hantering av krissituationer och rollfördelning.** I planen beskrivs beredskapen inför kriser inom sektorn för fostran och lärande i Esbo. Sektorn lägger till kontaktuppgifterna till enheterna i stadens interna åtgärds kort som gäller säkerhet.
3. **Enheterna.** För krisplanen svarar ledaren för enheten inom småbarnspedagogik/rektorn för skolan eller gymnasiet (nedan enhetens ledare/chef) i samarbete med elevhälsan. Enhetens chef ansvarar också för verksamheten i en akut situation tills räddnings- eller polismyndigheten tar ansvar för ledningen av situationen.
4. **Information om kriser och psykiskt stöd**
5. **Verktyg för diskussion med barn och unga efter kriser**

I stadens interna **åtgärds kort** för säkerhet finns närmare anvisningar om olika kriser, risker och farosituationer.

För anställda inom elevhälsan i Västra Nylands välfärdsområde finns det också en plan för krisarbete inom elevhälsan som utarbetats av välfärdsområdet.

1. Så handlar du i akuta krissituationer

Omedelbara åtgärder vid hotande eller farliga situationer

- Rädda och varna dem som är i omedelbar fara.
- Förhindra ytterligare skador.
- Håll dig lugn.
- Ring vid behov nödnumret 112 för att få hjälp.
- Meddela din närmaste chef om situationen.
 - o Det går snabbast att ringa. Se till att informationen kommer fram.
 - o Anmäl gärna också mindre situationer – om du låter bli att göra anmälan kan situationen förvärras senare.
- Följ myndigheternas och chefens anvisningar.

Mottagande av ett krismeddelande

- Håll dig lugn.
- Lyssna noga och anteckna vad anmälaren säger, håll dig till fakta.
- Kontrollera att du har förstått rätt.
- Efter anmälan ska du omedelbart kontakta enhetens chef eller en medlem av krisgruppen.

Andra åtgärder vid hot- och risksituationer

- I en krissituation ska enhetens anställda kontakta enhetens ledare, rektor, biträdande rektor eller någon av medlemmarna i krisgruppen.
- Närmaste chefen sammankallar vid behov krisgruppen. Närmaste chefen kan också direkt bemyndiga en eller flera personer att sköta krisen.
- Krisgruppen eller de bemyndigade personerna kommer överens om hur krisarbetet genomförs i enlighet med stadens **interna åtgärds kort**.
- Enhetens chef ska omedelbart meddela sin egen chef, chefen för resultatenheten och kommunikationsenheten om situationen.
- Chefen informerar personalen och vårdnadshavarna samt vid behov barnen och de unga om händelsen.
- Krisgruppen deltar i planeringen och eventuellt genomförandet av eftervården.
- Krisgruppen följer barnens och de ungas samt personalens välfärd efter händelsen och hänvisar dem vid behov till experthjälp.

2. Beredskap för hantering av krissituationer och rollfördelning

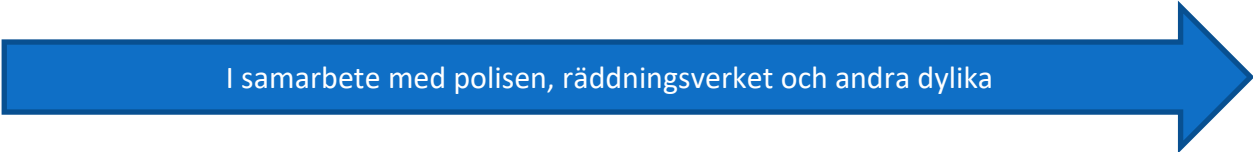
Uppdatering av krisplanen

Denna krisplan är ett praktiskt verktyg som uppdateras vid behov. Kontaktuppgifterna för enheterna uppdateras i åtgärds korten, och både krisplanen och åtgärds korten går igenom i början av läsåret tillsammans med hela personalen. Också nya tjänsteinnehavare/befattningshavare ska introduceras i krisplanen omedelbart. Personalen känner till och har enkelt tillgång till krisplanen och åtgärds korten.

Årlig kommunikation med arbetsgemenskapen och hemmen

Verksamhetsenhetens krisberedskap förutsätter att hela personalen i enheten vet hur de ska handla vid kriser. Alla arbetstagare ska ha beredskap att handla i en krissituation, eftersom vem som helst kan råka ut för en sådan. Krisplanen finns tillgänglig för barn och unga samt vårdnadshavare på elevhälsans webbplats.

Rollfördelning



I samarbete med polisen, räddningsverket och andra dylika

Verksamhetsenhetens krisgrupp

- Beredskap för kriser på enhetsnivå
- Samarbete inom enheten och med utomstående aktörer
- Handlande i krissituationer och efter dem

Arbetsgruppen för skolsäkerhet

- Bereder anvisningar om en trygg (psykiskt, fysiskt och socialt säker) studie- och arbetsmiljö
- Går igenom upptäckta missförhållanden samt verktyg för att identifiera risker och förebygga dem.

Krisgruppen inom sektorn för fostran och lärande

- Sammanträder och leder krisen

Krisgruppen inom enheten för småbarnspedagogik/enheten för förskoleundervisning/skolan/läroanstalten

Sammansättning:	Uppgifter:
- Enheten ska avtala om en kärngrupp som utses till krisgrupp - I enheten för förskoleundervisning/skolor/läroanstalter kan krisgruppen bestå av alla eller en del av de anställda inom elevhälsan - Till medlemmar i krisgruppen kan vid behov kallas experter från andra samarbetspartner och annan personal inom enheten - Krisgruppen ska ha en reservledare, och denna person ska vid behov också ha en reserv. - Medlemmarna i krisgruppen ska ha beredskap och vilja att sköta krisuppgifter - Krisgruppen är förtrogen med planeringen och genomförandet av psykosocialt stöd i akuta kriser - Medlemmarna i krisgruppen har bokförts som en del av denna plan i delen som handlar om enheterna	- Sammanträder minst en gång under hösten och våren eller per termin - Har hand om planering av sin verksamhet - Bokför arbetsfördelning och ansvarsuppdeleningen inom gruppen - Utreder på förhand viktiga lokala/regionala samarbetspartner i krissituationer och kommer överens om principer och praxis för samarbete - Introducerar enhetens övriga personal i planen genom att ordna bland annat utbildning. Enhetens chef ansvarar tillsammans med krisgruppen för introduktionen av personalen. - Ser till att alla vuxna inom enheten samt barn, unga och deras vårdnadshavare vet hur man ska handla i olika situationer och hur man informerar om situationen i olika skeden av krisen. - Organiserar åtgärder i krissituationer - Utreder behovet av omedelbart psykiskt stöd och eventuella uppföljningsåtgärder - Utvärderar de åtgärder som vidtagits i krissituationer och gör nödvändiga ändringar i krisplanen

Arbetsgruppen för skolsäkerhet på stadsnivå

Sammansättning:	Uppgifter:
I gruppen finns representanter för följande grupper: - Resultatenheten Svenska bildningstjänster - Resultatenheten för finsk grundläggande utbildning - Resultatenheten för finsk småbarnspedagogik - Resultatenheten för finsk utbildning på andra stadiet och ungdomstjänster - Staben för sektorn för fostran och lärande - Polisnärheten i Västra Nyland - Ordförande för gruppen är förvaltningschefen för sektorn.	Arbetsgruppen för skolsäkerhet bereder anvisningar som gäller en trygg (psykiskt, fysiskt och socialt säker) småbarnspedagogik, studie- och arbetsmiljö samt går igenom verktyg och missförhållanden som har med riskidentifiering och riskförebyggande att göra.

Social- och krisjouren inom Västra Nylands välfärdsområde

Svarar på numret 029 151 2221 (dygnet runt). En av prioriteringarna i verksamheten är akut krisarbete; traumatiska händelser, nära ögat-situationer. Infallsvinkeln är psykisk första hjälp för individer och familjer. Social- och krisjouren ansvarar för det psykosociala stödet vid katastrofer. Social- och krisjouren ordnar inte debriefingsessioner. [Läs mer om social- och krisjouren på Västra Nylands välfärdsområdes webbplats.](#)

Personalhälsovård

Esbo stads personalhälsovård erbjuder debriefinghjälp som stöd för personalens arbetsförmåga när det är fråga om en plötslig, särskilt chockerande upplevelse under arbetstid som hotar välbefinnandet och trygghetskänslan. Exempel på sådana situationer är allvarliga olyckor, uppskandade olycksfall, överraskande våld eller hot om våld i arbetet eller överraskande dödsfall bland arbetskamrater, till exempel till följd av en olycka eller självmord.

Debriefingen kan ske som gruppsamtal och/eller individuella besök på personalpsykologens eller personalhälsovårdarens mottagning. Debriefing av en chockerande situation är avsedd som stöd för de arbetstagare som berörs av situationen. Syftet med debriefingen är att främja normal återhämtning, lindra eventuella följdverkningar och då sessionen ordnas som gruppssession, skapa möjligheter till kamratstöd.

3. Enheterna

Anvisningar för livräddande första hjälpen

- Anvisningar för livräddande första hjälpen finns i krismappar i personalens gemensamma lokaler
- I krismappen finns uppdaterade uppgifter om personer som kan första hjälpen

Första hjälpen-utrustning

- Förvaras på en plats där de är tillgängliga för alla. Plats:
-

Enhetens krisgrupp

- Medlemmar i krisgruppen:
-

Kommunikation vid krissituationer

Det finns skilda anvisningar för kommunikation, se kriskommunikationskedjorna för sektorn för fostran och lärande

- Enhetens chef ansvarar för kommunikation inom enheten. Personalen ger inga intervjuer.

- Medlemmarna i krisgruppen ska informera sina närmaste chefer om händelsen.

4. Information om kriser och psykiskt stöd

Definitioner av kris och trauma

Man talar i allmänhet om en kris när en människa har hamnat i en livssituation där hens tidigare erfarenheter och metoder inte räcker till för att hantera och behandla situationen. Kriser kan delas in i utvecklingskriser och traumatiska kriser.

Normala utvecklingskriser kan orsakas av övergång från en livsfas till en annan, till exempel puberteten, uppbrott i en relation, flytt hemifrån eller att göra militärtjänst. De flesta människor klarar av dessa händelser på egen hand, även om det ibland kan krävas stora ansträngningar för att klara sig.

Traumatiska händelser kan orsaka stor smärta för vem som helst. En närståendes död, en olycka eller en brand hemma är exempel på sådana händelser. En traumatisk kris splittrar livet i två skeden – livet före och livet efter krisen.

Med trauma avses förutom den egentliga traumatiska händelsen också den förlamande inverkan händelsen har på människans psykiska funktionsförmåga. Trauma kan också uppkomma till följd av långvariga skadliga erfarenheter (till exempel sexuellt utnyttjande eller våld i familjen).

Den traumatiska krisens faser och återhämtning

Alla upplever traumatiska situationer på olika sätt. I de psykiska reaktionerna på en traumatisk kris kan man dock urskilja olika faser som har gemensamma drag, oberoende av vad som orsakat krisen och vem som drabbats av den. Det är viktigt att veta att krisreaktioner är normala i mycket svåra livssituationer.

Faserna i en traumatisk kris

1. **Chockfasen** kan pågå från några timmar till några dagar. Under denna tid förstår man inte vad som har hänt, och man kan till och med förneka händelsen. En person kan uppföra sig onormalt eller olämpligt, till exempel mycket lugnt, argt eller förvirrat. Hen kanske inte efteråt kommer ihåg vad som hände eller de anvisningar som gavs.
2. **Reaktionsfasen** kan pågå i några veckor eller månader. Personen försöker få en uppfattning om vad som hänt samt varför och hur. De psykiska försvarsmekanismerna börjar fungera bättre och förnekandet av händelsen minskar. I det här skedet kan man få olika fysiska symptom, ångest, symptom på depression, sömnsvärigheter, fientlighet (bland annat skylla på andra), döljande av känslor eller skenbar hantering av situationen.
3. **Bearbetsningsfasen** pågår från några månader till ett år. Under denna tid accepterar personen det som hänt, och fokuserar mindre på den tidigare livssituationen. Symtomen och de negativa känslorna minskar. När återhämtningen fortskrider försvinner de psykiska och fysiska symtomen och sinnesstämningen förbättras. Om en person inte får det stöd

hen behöver för att hantera traumat, kan det leda till så kallat posttraumatisk stressyndrom som försämrar funktionsförmågan och livskvaliteten. Det kan ta sig uttryck i sömnlöshet, mardrömmar, depression, psykosomatiska symptom, inlärningssvårigheter och till och med arbetsförmåga. Då behövs professionell hjälp.

4. Under nyorienteringsfasen sker den slutliga återhämtningen.

Personen har klarat av att hantera det som har hänt på ett sådant sätt att det inte längre begränsar livet. Ingen är oförändrad efter en kris, men i bästa fall är man starkare och bättre förberedd på att hantera svårigheter.

Omedelbart stöd för att klara av trauma

Följande faktorer gör det lättare att klara sig igenom en traumatisk händelse

- en lugn och trygg atmosfär
- medkänsla och omsorg
- förståelse för och godkännande av reaktioner
- lyssna på offrens berättelse
- undvik tomma ord och löften
- lugn närvaro, att inte behöva vara ensam
- öppen och ärlig information om det som hänt
- åtkomst till aktuell information

Ritualer spelar en viktig roll i hanteringen av sorg. Minnesceremonier, begravningar, bilder, levande ljus, brev eller teckningar hjälper oss att bearbeta sorgen.

- Möjlighet att diskutera i en barngrupp eller klass
- Möjlighet att vid behov samtala enskilt med en vuxen
- Stöd inom elevhälsan
- Social- och krisjourens första hjälp

Debriefingmöte efter krisens första skede för arbetstagare i krissituationer

Ordnas för personer som hjälper till i traumatiska situationer. Mötet ger möjlighet att omedelbart diskutera det som har hänt och dela med sig av sina erfarenheter. Krisgruppen kan ordna ett debriefingmöte för sig själv utan en utomstående arrangör.

Behov av stöd i ett senare skede

Behovet av stöd i senare skeden är individuellt och påverkas av den traumatiska händelsens natur. Sorgen över en närståendes död försvinner inte inom några månader, kanske aldrig, och därför måste man få tid att sörja och tillfriskna. Vissa barn eller unga kan behöva diskutera och bearbeta händelser flera gånger. Personalen inom elevhälsan eller hälsovården kan då ordna individuella möten eller gruppmöten. Efter en särskilt traumatisk situation kan barnet eller den unga personen också vara i behov av traumaterapi, varvid hen hänvisas till fortsatt vård. Även enhetens anställda kan ha behov av stöd i ett senare skede.

5. Verktyg för diskussion med barn och unga efter en kris

Följande verktyg kan användas för att hantera kriser tillsammans med barn och unga med beaktande av åldersnivån. Efter en traumatisk händelse som berör hela enheten är det bra att diskutera frågan i grupp eller i klassen **dagen efter eller senast några dagar efter händelsen**. Samtalet genomförs vid behov av den anställda eller läraren tillsammans med ett arbetspar. Arbetstagaren/läraren/arbetsparet ska ta fram faktiska uppgifter om krisen från krisgruppen.

Under samtalet går man igenom **fakta** samt **känslor och tankar** kring händelsen. Vanligtvis är det lättare för barn och unga att återvända till småbarnspedagogiken/förskoleundervisningen/undervisningen när de har fått prata igenom händelsen. Det lönar sig att reservera tillräckligt med tid för diskussionen och att vara flexibel.

1. Inledning

Berätta om vad som kommer att hända under samtalet, eftersom det kommer att hjälpa deltagarna att förstå vad som har hänt.

Utred principerna för samtalet:

- Rekommendera att man inte berättar om eller delar med sig av vad de andra har sagt och att man inte får håna någon efteråt på grund av vad hen sagt eller hur hen refört.
- Det är tillåtet att uttrycka känslor, men det är inte ett måste.
- Alla talar bara för sin egen del, och ingen tvingas att tala.

2. Fastställande av fakta

Prata om faktiska uppgifter. Målet är att få en helhetsbild av vad som faktiskt har hänt. Ta itu med falska rykten och korrigerade felaktiga uppfattningar.

Barnen och de unga får, om de så önskar, berätta hur, av vem och var de fick reda på vad som hänt.

3. Genomgång av tankar och känslor

Barnen/ungdomarna tillfrågas vad de tänkte och upplevde när de fick höra om händelsen och vad de tänker och upplever nu. Berätta för dem att det inte finns felaktiga erfarenheter, tankar eller svar efter det som hänt. Exempel på frågor:

- Vilka tankar har stannat kvar? Vad tänker du om händelsen just nu?
- Upplever någon annan samma sak?
- Hur reagerade du på händelsen?

- Hur känner du dig just nu?

Personalen/läraren betonar att reaktionerna är normala. Det är bra att säga att ingen måste reagera på ett visst sätt.

Efter detta kan den anställda/läraren med hänsyn till barnens och de ungas ålder berätta om hurdana reaktioner som är normala och möjliga, och att reaktionerna i allmänhet är övergående. Reaktionerna kan till exempel vara minnesbilder, sömnsvårigheter, olika känslor, sorg, längtan, saknad, hat, rädsla, behov av uppmärksamhet, skuld, självanklagelse, skam, skolsvårigheter, fysisk smärta och önskan att undvika kontakt.

Den vuxna kan också uppmuntra barn och unga att:

- prata med sina föräldrarna om det som har hänt
- prata med sina vänner och kompisar
- prata med skolans psykolog, kurator eller skolhälsovårdaren
- besöka platsen där händelsen skedde
- uttrycka sina känslor på ett sätt som känns naturligt för hen (till exempel motion, skrivande, tecknande, lyssnande på musik, spel)

4. Avslutande av diskussionen

Avsluta situationen: sammanfatta det som har diskuterats. I slutet av diskussionen kan man fråga barnen och ungdomarna:

- Har du något som du undrar över eller som blev oklart?
- Finns det något som du särskilt är fundersam över?
- Hur kändes det att gå igenom händelsen tillsammans?

Vid behov hänvisas ett barn eller en ung person som behöver stöd till individuellt stöd i enlighet med lagen om elev- och studerandevård.