

LÄRGRUPPSMATERIAL FÖR DIN FÖRENING

HAR DIN FÖRENING BEREDSKAP FÖR KRIS?



Har vår förening beredskap för en kris?

Det här materialet är framtaget i syfte att stötta idrottsföreningar som är i behov av att ta fram eller uppdatera en krisplan. Materialet innehåller handfasta tips på tillvägagångssätt och innehåll. Innehållet och frågeställningarna kan även användas i folkbildande syfte och kan med fördel diskuteras vid en process eller lärgrupp.

En dramatisk händelse kan få stora konsekvenser både för den drabbade, men också för omgivningen. Oavsett om en kris är liten eller stor, om det handlar om en föreningskris eller en samhällskris så är det av största vikt att situationen hanteras med omsorg och kunskande.

Men vad gör man då, när krisen är framme? Och vem gör det?

Redan innan en kris inträffar bör man ha en krisgrupp organiserad och en krisplan framtagen. Det låter kanske ambitiöst, särskilt för en liten förening, men att ha dessa verktyg på plats skapar förutsättningar för en framgångsrik krishantering. För när läget är skarpt finns det inte alltid tid och kapacitet att tänka ut en bra strategi.

Ta gärna kontakt med er förenings idrottskonsulent om ni vill ha stöd i ert arbete.

Vad är en kris?

- En extraordinär händelse som utgör ett hot mot människor, organisation/verksamhet eller samhället.
- Ett tillstånd som kräver mer resurser än det vardagliga.
- En situation som kräver samordnade åtgärder från fler aktörer.

Exempel på allvarliga händelser kan vara allvarlig olycka, våld, övergrepp, dödsfall, hot eller en samhällsfarlig händelse som en pandemi.

Krishanteringens syfte är att:

- Minska konsekvenserna av inträffad händelse.
- Förhindra/begränsa skador på människor, miljö och egendom.
- Säkerställa driften av verksamheten.
- Samverka och skapa förutsättningar för samverkan med andra aktörer.
- Ge medlemmarna förutsättningar att fatta beslut baserade på relevanta fakta och kommunicera kring händelsen på ett snabbt, tillförlitligt och tydligt sätt.
- Skapa förutsättningar för att komma stark ur en kris och dra nytta av erfarenheter och lärdomar.



Tre viktiga steg innan en kris uppstår

1. Bilda en krisgrupp

Det låter kanske ambitiöst, särskilt för en liten förening, men när det värsta händer är det stor fördel att ha en krisorganisation på plats. Fundera över vilka funktioner/roller just ni behöver. Exempel på funktioner kan vara föreningens ordförande och eller sportchef (sammankallande), ekonomiansvarig/kassör (som har koll på ekonomin), kommunikatör (internt och externt, samt mot media) och ansvarig för att dokumentera processen. Bra att tänka på är ansvarsprincipen. Den som är ansvarig för verksamheten i normala fall är det också under en kris. Vid en långvarig kris är det viktigt att ha tänkt på hur ni hanterar vila. Personer i krisgruppen kan behöva "få ledigt".

>> Diskutera: Vilka funktioner behövs och vilka bildar krisgrupp i er idrottsförening?

Beroende på vilken händelse som ska hanteras kan krisgruppen behöva utökas med externa parter, så som representant från polis, socialtjänst och/eller lokal församling.

2. Ta fram en krisplan

Krisplanen tas fram innan något har hänt, i normala förhållanden då alla är klartänkta och har förmåga att överblicka vad som kan komma att krävas vid en kris. Krisplanen aktiveras vid en allvarlig händelse och ger stöd om vad som behöver göras för att minimera skadorna som krisen orsakar.

Krisplanen anger vad som behöver göras, när det behöver göras och vem som gör det. Ju tydligare och mer konkret, desto mer underlättas krisledningsarbetet i det akuta läget. En krisplan kan vara en pärm med tydliga instruktioner men bör med fördel också finnas tillgänglig digitalt. Informera kontinuerligt föreningens medlemmar om att krisplanen finns och hur den aktiveras.

3. Planera och träna för olika scenarion

Handlingsplanen är ofta generell, men behöver anpassas efter situationen vid aktuellt krisläge. Därför är det bra att planera och träna utifrån olika tänkbara scenarion.

>> Diskutera: Vilka kriser skulle just er idrottsförening kunna ställas inför?



Vad innehåller en krisplan?

En kris och beredskapsplan omfattar en beskrivning av planerade förberedelser inför en krishantering. Förslag på innehåll:

- Kontaktuppgifter till krisgruppen – lägg även in personerna som grupp i telefonen.
- Tydliga roller; vem är sammankallande, vilka är beslutande, vem dokumenterar, vem är talesperson, vem har koll på ekonomin, vem kommunicerar?
- Exempel på externa kompetensroller beroende på scenarion.
- Adress till krisledningens samlingsplats.
- Kontaktuppgifter till ledare/aktiva/föräldrar/styrelsemedlemmar/medlemmar.
- Kontaktuppgifter till polis, räddningstjänst, POSOM-grupp (professionella krishanteringsgrupper), församling.
- Checklistor, i vilken ordning gör vi saker.

>> **Diskutera:** **Hur vill er idrottsförening forma er krisplan?**
(digitalt, i pärm, etc?)

Framtagande av krisplan genomförs med fördel i lägrupp.
Ta kontakt med er förenings idrottskonsulent på RF-SISU.
Hitta kontaktuppgifter på www.rfsisu.se



Vid en akut situation

- Vid behov, larma 112.
- Utför nödvändiga första-hjälpen-åtgärder.
- Bedöm behovet av och vidta säkerhetsåtgärder (bevakning, avspärning, utrymning, inrymning).
- Skapa trygghet, lugn, stärk självtillit och inge hopp (ge psykologisk första hjälp).



Tre viktiga steg under en kris

1. Krisgruppen sammankallas

2. Etablering och inventering

Om det finns en utarbetad rutin för den aktuella situationen följs den. I de fall det inte finns en förberedd rutin för hur man ska gå tillväga, bestämmer krisgruppen vilka åtgärder som måste vidtas. Tänk på att dokumentera hela processen.

Inventering av krisen

- Vad har hänt? (OBS! Överlåt utredande arbete till polis och socialtjänst!)
- Vilka är inblandade? Behöver någon pausas från sitt uppdrag i verksamheten?
- Vilket stöd behöver de inblandade?
- Vilket stöd behöver styrelsen och eventuella anställda?
- Vilket stöd behöver övriga i föreningen?
- Vilka behöver informeras om händelsen, internt/externt. På vilket sätt ska detta ske och vilka kanaler ska användas?
- Vid misstanke om lagbrott - kontakta polisen och låt polisen sköta utredningen. Telefonnummer: 114 14.
- Vid oro för ett barn, alternativt vid misstanke om brott mot ett barn eller brott begått av ett barn - kontakta socialtjänsten.
- Vid misstanke om stadgebrott - undersök konsekvenser och eventuella påföljder.

3. Arbetsuppgifter fördelas inom krisgruppen

Tre viktiga steg efter en kris

1. **Avsluta.** Besluta när det är dags att återgå till normalläge.

2. **Bearbeta.** Krisgruppen och eventuellt andra personer behöver kanske ventilera och diskutera jobbiga saker som hänt.

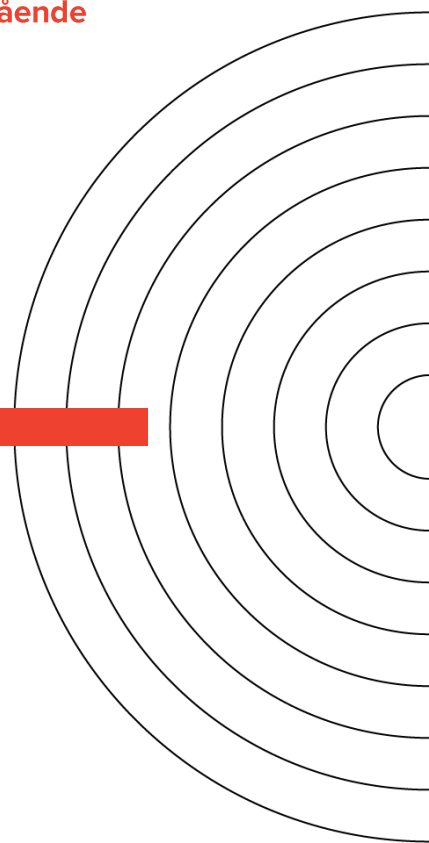
3. **Utvärdera.** Analysera ert krisarbete och tillämpa lärdomarna i det förebyggande krisarbetet. Vad gjorde vi bra? Borde vi gjort något annorlunda? Bör vi uppdatera vår krisplan?





Kommunikationen – krisens viktigaste verktyget

- Håll kommunikationen levande och tillgänglig. Bättre att säga något två gånger än ingen alls.
- Kommunicera samma budskap internt och externt. Människor pratar med varandra och det är viktigt att ge samma sanna bild till alla.
- Informationen ska vara saklig och relevant, utan spekulationer eller gissningar.
- Var transparent, men med förnuft. Behåll integritet och agera med stor hänsyn till de drabbade/inblandade.
- Svara på de frågor som ställs. Är du osäker på svaret, be att få återkomma.
- Upprätta en intern kommunikationslista, exempelvis med styrelse, ledare, aktiva, aktivas föräldrar, medlemmar, andra lag och sektioner och andra föreningar som delar samma arenor.
- Bestäm vilka externa kommunikationskanaler som ska användas. Anteckna eventuella kontaktuppgifter.
- Bevaka vad som sägs/skrivs i media och sociala medier för att kunna hantera eventuella felaktigheter eller ryktesspridning.

>> Diskutera: Hur ser förutsättningarna ut för er idrottsförening att arbeta med kommunikation utifrån ovanstående punkter?



Förebyggande åtgärder vid utlandsresor

- **Säkerhetsansvarig.** Överväg om man bör komplettera truppen med en särskild utsedd säkerhetsansvarig som kan ansvara för riskanalys, bedömningar, samverkan internt och externt med mera.
- **Omvärldsbevakning.** Var påläst och ta reda på vad som gäller i landet ni ska åka till.
- **Följ UD.** Information om avrådan och restriktioner hittar ni här: www.regeringen.se/uds-reseinformation 
- **Försäkringar.** Kontrollera vilka försäkringar som finns och vilka man eventuellt bör komplettera med.
- **Bra app.** Ladda ner appen "UD Resklar" och se till att skriva upp dig på "svensklistan". www.regeringen.se/uds-reseinformation/ud-resklar 
- **Kontaktlista.** Skriv upp och upprätta relevanta kontakter i det land ni åker till som till exempel Svenska Ambassaden, arrangörens säkerhetschef, hotellets säkerhetschef etc.
- **Identifiera eventuella sårbarheter.** Saker som kan kräva särskilda åtgärder till exempel:
 - **Transporter.** Till och från flygplatsen och till och från tävlingsplatsen.
 - **Boende.** Vilket våningsplan, evakueringsplan, måltidsplatser, i vilken omfattning andra hotellgäster beblandas med laget/utövarna.
 - **Övriga rörelser.** I vilken omfattning utövare och ledare kan röra sig fritt utanför boendet.
 - **Landslagsexponering.** Fundera på i vilken omfattning man bör exponeras med svenska attiraljer.
 - **Arrangörens säkerhetsplan.** När olika former av manifestationer/incidenter äger rum.
 - **Balansera informationen.** Skapa ökad säkerhetsmedvetenhet utan att skrämna upp.



Bilagor: Checklistor & mall för logg



1

Dödsfall

VIKTIGT! Visa alltid empati för personer som påverkas.

- Bekräfta dödsfallet: Säkerställ att informationen är korrekt och, om möjligt, få bekräftelse från officiella myndigheter.
- Kontrollera om anhöriga redan har informerats, t ex i kontakten med officiella myndigheter. Om inte, rådgör med polis eller andra myndigheter om bästa sättet att nå ut till dem.
- Uttryck föreningens stöd och deltagande till anhöriga. Erbjud hjälp med praktiska frågor, t.ex. kontakta andra medlemmar och organisera minnesstund.
- Respektera anhörigas önskemål kring vad som ska kommuniceras om dödsfallet.
- Informera styrelsen och medlemmarna på ett respektfullt och tydligt sätt i samråd med anhöriga.
- Aktivera eventuellt kommunens POSOM-grupp för att få externt stöd i att hantera krisen.
- Avboka eller omorganisera föreningens aktiviteter vid behov.
- Om dödsfallet påverkar externa samarbetspartners eller allmänheten, förbered ett kortfattat och respektfullt uttalande i samråd med anhöriga.
- Det finns en stor risk att medlemmar undviker anhöriga för att inte behöva möta obekväma situationer. Viktigt därför att bibehålla löpande kommunikation med anhöriga. Uttryck återkommande ert stöd och erbjud hjälp genom hela krisen.
- Håll en dialog med anhöriga om föreningens eventuella deltagande vid begravning eller andra minnesstunder.
- Planera gemensamma samlingar där medlemmar kan sörja och stödja varandra. Erbjud samtal och stöd, exempelvis genom att bjuda in en krishanterare, psykolog, präst, imam eller annan församlingsledare.
- Kommunicera var barn kan vända sig för ytterligare stöd, till exempel BRIS stödtelefon 116 111 och chat som är öppen dygnet runt. Informera även om att vuxna kan få stöd från BRIS i hur de kan stötta barn, telefon 0771 - 50 50 50.
- Organisera överlämning av avlidens eventuella tillhörigheter som förvaras hos föreningen.
- Hedra den eller de avlidna. Ta hänsyn till kulturella och religiösa behov. Anpassa stödet efter medlemmarnas och den avlidnes bakgrund. Informera anhöriga om hur ni tänkt hedra den/de avlidna. Ni kan till exempel:
 - Bära svarta sorgband.
 - Hålla en tyst minut.
 - Hissa flagga på halvstång.
- Om den avlidne var förtroendevald eller hade specifika ansvarsområden, säkerställ att dessa uppgifter tillfälligt tas över av någon annan.
- Informera relevanta parter som försäkringsbolag och eventuella externa finansiärer.

Begravningsbyråer kan ge stöd och vägledning för vad som kan vara lämpligt och viktigt att göra som förening vid ett dödsfall.

Organisationen Mind kan ge stöd i koppling till självmord. Besök Mind.se.



2 Brand

I det akuta skedet:

A. Larma och rädda

1. **Larma nödnummer 112.**
2. **Rädda människor:** Hjälp alla att snabbt och säkert lämna byggnaden via nödutgångarna.
 - Ge extra stöd till barn, äldre och personer med funktionsnedsättningar.
3. **Varning:** Aktivera eventuellt brandlarm för att varna andra.

B. Släck om möjligt

- Om branden är liten och säker att hantera, använd brandsläckare eller brandfilt för att försöka släcka den.
- Om det inte är säkert att släcka branden, lämna omedelbart byggnaden.

C. Evakuera

- Följ föreningens evakueringsplan:
 - Samla alla vid en förutbestämd uppsamlingsplats.
 - Kontrollera att ingen saknas.
- Undvik att återvända till byggnaden innan räddningstjänsten ger klartecken.

I efterarbetet:

VIKTIGT! Visa alltid empati för personer som påverkas

- Samarbeta med räddningstjänst och polis för att säkerställa att området är säkert. Bidra till att ingen återvänder till byggnaden innan räddningstjänst gett klartecken.
- Om någon skadats eller omkommit, se separata checklistor.
- Informera styrelsemedlemmar och andra ansvariga om händelsen.
- Ge vid behov information till medlemmar om lämpliga stödresurser så som vårdcentral, kurator, BRIS och/eller psykolog.
- Informera försäkringsbolaget om branden och påbörja skadeanmälan.
- Fotografera och dokumentera skador för försäkringsändamål.
- Klargör hur verksamheten påverkas och hur detta ska kommuniceras.
- Efter branden, återställ/säkerställ att brandsläckare, brandfiltar och brandlarm finns och fungerar.
- Se till att nödutgångar är tydligt markerade och fria från hinder.
- Säkerställ att lokalerna uppfyller brandskyddslagar och föreskrifter i samråd med räddningstjänst. Vid behov, kontakta kommunen för rådgivning.
- Upprätta en förteckning över viktiga inventarier.



3 Olycka/trafikolycka/skada

I det akuta skedet:

- Kontrollera att platsen är säker för dig själv, andra och den skadade. Varna andra, till exempel genom varningsblinkers och varningstriangel i trafiken.
- Vid fara (brand, elchock, farliga miljöer) evakuera området om möjligt.
- Bedöm skadans allvarlighetsgrad (medvetlöshet, blödning, brutna ben, etc.).
- Ring **112** omedelbart om det är en nödsituation.
- Ge första hjälpen och/eller instruera andra att göra det.
- Ta reda på den/de skadades identitet och kontakta anhöriga så snart som möjligt. Informera sakligt om situationen.
- Om lämpligt, dokumentera skadan och platsen för olyckan i bild och text.
- Vid behov, notera vittnesuppgifter. Dokumentera händelsen genom att prata med närvarande och skriva ner fakta. Be om namn och kontaktuppgifter från vittnen.

I efterarbetet:

VIKTIGT! Visa alltid empati för personer som påverkas

- Bedöm om kommunens POSOM-grupp ska aktiveras i samråd med kommunens kontaktperson.
- Informera lagkamrater, tränare och andra berörda på ett lugnt och faktabaserat sätt. Ge information om lämpliga stödresurser så som vårdcentral, kurator, BRIS och/eller psykolog.
- Undvik att spekulera eller sprida obekräftad information.
- Skriv en rapport om vad som hänt. Inkludera tid, plats, skadans art och åtgärder som vidtagits.
- Rapportera olyckan till försäkringsbolag om det är aktuellt samt informera inblandade om tillgång till eventuella försäkringar genom föreningen.
- Håll kontakt med den/de skadade och deras anhöriga. Ge dem stöd i den omfattning ni finner lämpligt i kontakten med vården.
- Ge stöd i rehabiliteringsprocessen i den mån det är möjligt.
- Visa föreningens stöd till personen, till exempel genom:
 - Att skicka blommor, choklad eller liknande från föreningen.
 - Vid längre sjukhusvistelse, samordna ett besök på sjukhuset från föreningens sida om så är lämpligt.
 - Uttryck ert medlidande och stöd till personen/personerna i era kommunikationskanaler. Gör det i samråd med personen själv och anhöriga.
- Efter en olycka kan en person lätt bli isolerad från sociala mötesplatser. Ha dialog med personen om sociala sammankomster i föreningen där personen har möjlighet att delta och underlätta om möjligt deltagandet genom att välja lämpliga platser, erbjuda hjälp med transport eller erbjuda digital medverkan.



4 Övergrepp och våld

I det akuta skedet:

- Vid pågående våld, larma nödnummer 112.
- Vid pågående våld, skydda den utsatta personen och se till att denne är i en trygg miljö.

Vid behov, använd RFs anonyma visselblåsarfunktion för att rapportera misstänkta incidenter som du upplever inte kan hanteras av föreningen.

I efterarbetet:

VIKTIGT! Visa alltid empati för personer som påverkas, både offer, (misstänkta) förövare och anhöriga/närstående.

Att agera snabbt, professionellt och med empati för offer, förövare och anhöriga/närstående är avgörande för att hantera en kris av detta slag på ett ansvarsfullt sätt.

- Om barn är inblandade, ta alltid barnets bästa i beaktning. Vad som är barnets bästa avgörs utifrån varje unikt fall.
- Kontakta kommunens kontakt för POSOM-grupp för rådgivning. Aktivera kommunal POSOM-grupp för krisstöd om det bedöms aktuellt.
- Kontakta externa personer för rådgivning. Lämpliga organisationer och myndigheter att kontakta kan vara polisen, socialtjänsten (vid inblandade offer eller förövare under 18 år), BRIS idrottsledartelefon, Idrottsombudsmannen, Brottsofferjouren och PrevenTell (stöd kring bemötande av förövare vid sexualbrott).
- Om den utsatta öppnat upp sig för en vuxen om sin utsatthet - ge följande information till den vuxna person som offret valt att öppna upp sig för:
 - Ta ansvar för att finnas kvar för den utsatta. Boka in och erbjud ett nästa samtal genom att till exempel säga "Vi pratar igen imorgon efter träningen" eller "Jag ringer dig på söndag". Tröskeln för att öppna upp sig om våldsatthet är sällan lägre vid andra, tredje och fjärde samtalet. Att som offer ta initiativ till samtal kan kännas oerhört jobbigt. Lägg därför inte över det ansvaret på offret. Om någon som är/varit utsatt har öppnat upp sig för dig så är det just dig som offret har förtroende för och har valt att prata med.
 - Visa empati och lyssna utan att ställa ledande eller utredande frågor. Att utreda är inte ditt ansvar, det ska polis och/eller socialtjänst göra.
 - Tänk på ditt kroppsspråk och dina ansiktsuttryck. Veldigång många som utsatts för våld och övergrepp känner själva en skam och skuld och tror att ingen ska tro på dem. Visa att du tror på och lyssnar aktivt på personen. Det är också bra att uttrycka tydligt till personen att det inte är dennes fel, att skulden för övergrepp ligger hos förövaren, även om det kan kännas självklart.
 - Ditt bemötande i samtal med den utsatta har stor inverkan på offrets fortsatta bearbetning samt offrets vilja att vara målsägande i en juridisk process.

CHECKLISTA KRISBEREDSKAP – PUNKTER SOM ÄR SPECIFIKA VID...

- Var transparent med offret. Berätta om du eller föreningen känner att ni behöver göra en orosanmälan till socialtjänsten. Var tydlig med att du inte kan lova att det personen säger kan hållas hemligt. Du måste få ta hjälp av andra för att kunna hjälpa den utsatta.
 - För att en polisutredning ska bli lyckad krävs att den utsatta som blir målsägande är redo för den juridiska process som detta innebär. Forcera inte denna process, offret kan behöva tid för att landa i detta, men var tydlig med att du tycker det är viktigt att polisen får möjlighet att utreda det som hänt.
 - Ge information om stödresurser till offret, såsom vårdcentral, kurator, BRIS och/eller psykolog. Killar.se och Maana.se bedriver anonyma stödchattar för killar/män respektive tjejer/kvinnor.
- Bedöm vilket ansvar föreningen kan ta för att stötta den utsatta.
 - Ta kontakt med socialtjänsten för rådgivning om offer eller förövare är under 18 år. Gör en orosanmälan om så är lämpligt. Orosanmälan kan göras av en individ men även av juridisk person.
 - Ta kontakt med polis. Vem som helst kan göra en polisanmälan, även juridisk person. För en lyckad process vid polisanmälan är målsägandes (offrets) inställning till processen avgörande. Målet bör alltid vara att polisanmälan ska göras men ibland kan en forcerad process göra att offret backar och sluter sig.
 - Om den misstänkte är en ledare, anställd eller medlem, ska föreningen besluta kring att eventuellt pausa personen från verksamhet tills vidare utredning är klar.
 - Bedöm vilket ansvar föreningen kan ta för att stötta den misstänkte.
 - Informera den misstänkte om att föreningen hanterar frågan enligt lag och föreningens handlingsplan/policy. Ge information om lämpliga stödresurser så som vårdcentral, kurator, BRIS och/eller psykolog. Killar.se och Maana.se bedriver anonyma stödchattar för killar respektive tjejer. PrevenTell är en anonym stöddlinje för förövare av sexuella övergrepp. Hantera samtalen med empati för den misstänkte utan att förminska vad offret utsatts för.
 - Bedöm vilka i föreningen som behöver informeras. Ha stor respekt för de inblandades integritet och undvik att sprida detaljer som kan påverka utredningen eller skada inblandade.
 - Bedöm vilket stöd som ska erbjudas tränare, aktiva, styrelse och anhöriga. Arrangera eventuellt mötesplatser för att kunna möta medlemmar i samtal.
 - Bedöm om något behöver kommuniceras externt. Ha stor respekt för de inblandades integritet och undvik att sprida detaljer som kan påverka utredningen eller skada inblandade.



Datum/tid

Anteckning



Vill du och ditt team bli ännu kunnigare, bättre eller mer samspelta inom något ämne?

Ni har nu arbetat med detta häfte i en så kallad "Lärgrupp" i RF-SISUs regi. Detta är en modell som bygger på att man diskuterar och lär sig saker tillsammans.

RF-SISU kan också erbjuda er förening föreläsare och böcker/filmer som vänder sig till er som är ledare eller aktiva idrottsutövare!

Vad vill ni förbättra? Hör av er till oss, så hjälper vi er!



Sätter idéer i rörelse

www.rfsisu.se