

Stöd- och krisplan

Varbergs GIF Friidrott



Stöd - & Krisplan för Varbergs GIF-Friidrott

Stöd- & Krispolicy

Stöd- och krispolicyen är baserad på de av Svensk Friidrott och Varbergs GIF Friidrotts framtagna, värdegrunder med avseende på: respekt, jämställdhet, jämlikhet, trygghet och glädje. Ingen i vår förening skall exkluderas, trakasseras, diskrimineras eller mobbas på grund av ålder, kön, funktionsvariation, etnisk bakgrund, religiös övertygelse, politiskt åsikt eller sexuell läggning.

Med ovanstående i åtanke, vill vi skapa en krismedveten beredskap när överträdelser mot värdegrunden uppkommer eller annan oväntad och allvarlig händelse inträffar. Detta för att minimera risken för kaos och ytterligare allvarliga incidenter. Vi vill också finnas som ett stöd för behövande.

Vi vill kunna omhänderta dem som blir drabbade av överträdelser enligt ovan, annan allvarlig händelse eller olycka. Detta ska ske så effektivt och humant som möjligt.

Vi vill motverka stress för alla direkt eller indirekt drabbade.

Vi vill kunna agera snabbt, effektivt och tydligt för att minimera risken för spekulationer kring incidenterna.

Vi skall samråda med de närmast drabbade innan beslut om åtgärder tas.

Stöd- & krisgruppens medlemmar

Therese Theander

Tränare, KBT-terapeut, ordförande, 0761-673013, vildadoris@hotmail.com

Agneta Jögård

Socionom, styrelseledamot, agneta.jogard@icloud.com

Monika Callenberg

Tränare, friskvårdsledare, 0761-307888, monika.callenberg@telia.com

Nadine Hansson

Ungdomstränare, nadine.hansson@gmail.com

Sekretessbelagt material förvaras i enlighet med lagen om sekretess

Gruppens arbetsmetod

Den i Stöd- och krisgruppen som först blir kontaktad ansvarar för telefonkedja till övriga i gruppen och därigenom sammankallar till eventuellt möte.

Följande ansvarsområden är fördelade på respektive personer:

Informatör, medlemskontakt och administration: Sammanställer aktuellt händelseförlopp och kunskapsläge fortlöpande, dokumenterar alla möten. Finns tillgänglig för föreningens medlemmar. Ansvarar för att skriftligen informera styrelsen samt medlemmar. Är Stödgruppens samordnare. Har tillgång till medlemsuppgifter
Ansvarig: Monika Callenberg, Therese Theander

Massmediekontakter: Sköter alla kontakter med tidningar, radio, TV etc.
Ansvarig: Therese Theander, Agneta Jögård

Psykosocialt ansvar: Planerar formerna för det psykologiska/medicinska omhändertagandet. Först kontaktas närmaste anhöriga, i andra hand övriga. Styra hjälpbehovet till rätta kanaler. Beslutar om eventuella vidare kontakter med anhöriga och eventuellt hembesök
Ansvarig: Stödgruppen

Utdrag ur belastningsregistret:
Ansvarig: Agneta Jögård

Friskvårdsprojekt:
Ansvarig: Monika Callenberg, Nadine Hansson

GDPR:
Ansvarig: Anders Wallin

Resurspersoner: gruppexterna personer, som kompletterar gruppen som extraresurs om uppkommen situation så kräver. Kallas in av gruppen. Dessa är: Gunnevi Magnusson (specialpedagog), Carl-Herbert Wessely (psykolog)

Viktiga telefonnummer:

Larm 112 (brådskande ärenden)

Sjukvårdsrådgivningen 1177

Varbergs sjukhus akutkliniken 48 10 00

Polis (ej brådskande) **114 14**

Räddningstjänst 69 72 00

Förebyggande insatser

I verksamhetsidéen framgår att: "Varbergs GIF Friidrott skall ha ett gott rykte och man ska ha roligt tillsammans. Verksamheten skall präglas av hög etik och god moral. Det skall finnas en stark klubbkänsla bland föreningens medlemmar".

Genom föreningens friskvårdsarbete vill vi utveckla individen, gruppen samt verksamheten samt stärka grupp- och klubbkänslan för att bl.a. motverka utanförskap, mobbning och sexuella trakasserier. Vi vill också arbeta med sambandet mellan fysisk prestation och mental hälsa. Vi vill känna och ha en god relation med föreningens aktiva medlemmar. Vi vill "Våga reagera, våga agera" Detta sker genom:

- Enskilda utvecklingssamtal samt samtal i grupp
- Samarbete med aktiva, tränare och föräldrar
- Gruppövningar
- Friskvårdsprojekt
- Intervjuer/enkäter

Tack vare dessa insatser hoppas vi kunna förebygga eventuella incidenter samt ha en medveten beredskap om överträdelser mot värdegrunden eller föreningens policys uppkommer eller annan oväntad och allvarlig händelse inträffar.

Förebyggande arbete sker även genom utbildning bland tränare och medlemmar av Stöd- och krisgruppen, samverkan med t.ex. HIF, Västsvenska friidrottsdistriktet, SISU, SFIF, RIF och BRIS nätverk. Föreningens syn på "Trygg idrottmiljö" diskuteras på tränarmöten och finns dokumenterat, bok till alla nya barn. Kontinuerlig fortbildning inom HLR, Första hjälpen, skadeförebyggande och rehabilitering. Checklistor samt handlingsplan finns att tillgå. Registerutdrag och referenstagning tillämpas.

Värdegrund & policys

På friidrottens hemsida går att läsa om föreningens värdegrund och policys. Det är utifrån dessa som stöd- och krisgruppens arbete sker. Föreningen har tagit fram policys rörande:

- trakasserier, övergrepp och kränkningar
- uppförande och sociala medier
- resor och läger
- droger och doping
- integritet

Medlem ansvarar för att följa föreningens värdegrund och policys. Vid brott mot dessa vidtas åtgärder

Tränare ansvarar för att följa de riktlinjer föreningen arbetat fram

Gemenskap och en gemensam samsyn kring ovanstående skapar bättre förutsättningar för en trygg idrottsmiljö

Handlingsplan

1) Skaffa en bild av läget

- Vad har hänt?
- Vilka är inblandade?
- Behöver hjälp tillkallas?
- Behöver miljön säkras?

2) Vilken hjälp behövs?

- Larma vid behov
- Lämna inte den/de drabbade
- Vilket stöd behöver den som blivit utsatt?
- Vilket stöd behövs hos andra inblandade?
- Vilket stöd behöver förövaren?

3) Information

- Är det ett brott? Om ja, anmäl till polis/Socialtjänsten
- Kontakta föräldrar/anhöriga
- Kontakta Stöd- och krisgruppen
- Kontakta styrelse/tränare/medlemmar
- Vem behöver veta vad?

4) Insatser

- Samla gruppen och informera så uttömmande och sakligt som möjligt. Använd eventuellt krislådan
- Ge god tid till frågor och svar
- Förbered deltagarna på att det är normalt med reaktioner efteråt och att det sker på olika sätt för olika individer
- Behov av präst?
- Stöd stödjarna, allvarliga händelser tar hårt på krafterna
- Ställ in träning, samlas istället för att bearbeta händelsen
- Följ eventuellt de drabbade hem

5) Förhållningssätt

- Stöd människors egna läkningsprocesser. Försök aldrig ge tillbaka det som är förlorat. Låt individen fritt uttrycka sina känslor
- Lämna inte den drabbade ensam under den akuta krisen. Försök inte trösta. Hjälpt anhöriga att sörja istället för att trösta
- Var nära och närvarande. Visa att ni ställer upp, att ni finns, att ni deltar
- Lyssna aktivt, ta in och bekräfta känslan. Var delaktig

- Acceptera vrede och aggression under förutsättning att det inte orsakar ytterligare skada. Var beredd på starka känslor och även anklagelser
- Sök kroppskontakt. När man inget kan säga räcker det långt med att hålla en hand eller kramas
- Var inte rädd för gråten, det är kroppens eget sätt att uttrycka en stark känsla
- Hjälp med orden. Fråga försiktigt hur det var, vad som hände, hur det kändes. Ett sätt att få något ur sig av sorgen är att klä den i ord. Ett första steg till bearbetning
- Återkom. En stor sorg är inte avklarad med ett samtal
- Ge det tid, även när den sörjande för elfte gången berättar samma sak
- Var dig själv. Alla är vi inte psykologer, präster eller kuratorer. Initialt räcker det gott med medmänsklighet, empati och omsorg
- Skaffa stöd inom gruppen för den/dem som är i framkanten, alternera som kontakter så att hjälpen inte blir för betungande
- Stötta anhöriga och andra berörda

6) Efterbearbetning

- Håll kontakt inom gruppen, både aktiva och ledare
- Återsamlas en tid efter incidenten
- Håll koll på varandra, en person som inte hör av sig kanske har klarat krisen bra, men "frånvaron/tystnaden" kan också bero på djup kris som orsakar apati
- Utifrån kommande kriser kan väcka egna obearbetade kriser till liv och därmed en oväntad krisreaktion. Ingen är immun.
- Stötta varandra
- Håll kontakten med anhöriga

Krisreaktioner

När man utsatts för en traumatisk händelse är det vanligt och helt normalt att reagera med en psykisk kris. En psykisk kris kan ta sig olika uttryck och det tar olika tid för en person att komma igenom. Det är dock en övergående process.

Man delar normalt upp krisreaktioner i olika faser, akut- och efterverkningsfasen.

Akuta reaktioner. Chockreaktioner kan variera i tid från ett ögonblick upp till några dagar efter händelsen. De kännetecknas av ett förändrat tillstånd av medvetande – både det som hänt och det som händer tycks överkligt. Man värjer sig att ta in det som hänt i medvetandet. Andra vanliga reaktioner är obeslutsamhet, ilska, förvirring och gråt. Kroppsliga symtom kan vara yrsel, illamående och hjärtklappning. Ofta förvrängs minnesbilden och tidsuppfattningen. Kontakten med omgivningen kan försvåras.

Efterverkningar kan komma omedelbart efter chocken men också fördröjas väsentligt. Det kan dyka upp veckor eller månader efter den traumatiska händelsen. Ofta tonar efterreaktionerna ut efter tre till fyra veckor – under förutsättning att man har fått möjlighet att bearbeta händelsen.

Exempel på vanliga efterverkningar:

- Påträngande minnen av händelsen
- Insomningssvårigheter, sömnrubbningar, mardrömmar
- Minnes- och koncentrationssvårigheter
- Trötthet, nedstämdhet, depression, ångest
- Skuld- och skamkänslor
- Fobiska reaktioner (t.ex. inte våga åka buss efter en bussolycka)
- Återupplevelse av tidigare traumatiska händelser
- Förhöjd vaksamhet, ständig alarmberedskap
- Stark vrede, överspändhet
- Ändrade livsvärderingar
- Störningar i arbets-, vänskaps- och familjerelationer
- Kroppsliga stressreaktioner som hjärtklappning, huvudvärk, magont, yrsel, svettningar

Utvärdering

Ett par veckor efter att krisen är över utvärderar gruppen insatserna. Gå igenom dokumentationen och sammanfatta händelsen. Värdera insatserna diskutera hur stöd- och krisplanen fungerade, saknades något? Revidera planen vid behov. Kontrollera att uppföljningsamtal och stödinsatser fungerar

Stöd- & krisplanen är reviderad av Stöd- och krisgruppen
och godkänd april 2022 av styrelsen för Varbergs GIF Friidrott

