



Rädda Barnen

KRISBEREDSKAP OCH AKUT BARNKRISSTÖD

Handbok 1.0



VÄLKOMMEN TILL HANDBOK FÖR KRISBEREDSKAP OCH AKUT BARNKRISSTÖD 1.0

Det här dokumentet fyller flera funktioner. Det är en introduktion till Rädda Barnens arbete inom området krisberedskap och akut barnkrisstöd där vi går igenom vår roll, vårt uppdrag och våra fokusområden som vilar på direkta insatser, kunskapsspridning och påverkansarbete. Det är också ett kunskapsunderlag där vi försökt samla det som är viktigt att känna till inom området och länka vidare till mer kunskap. Den innehåller också konkreta verktyg och tips för vårt arbete med krisberedskap och barnkrisstöd.

Den här handboken i sin helhet är i första hand riktad till dig som har eller kommer ha ett större ansvar, exempelvis som krisberedskapsansvarig, leder insatser, samordnar arbetet eller ska kunna stötta andra i det. Du kan vara förtroendevald, aktiv medlem eller anställd.

Alla som är aktiva i arbetet med krisberedskap och barnkrisstöd behöver inte läsa det här dokumentet från pärm till pärm. Däremot kan de ha nytta av vissa delar. Därför bryter vi ut vissa delar av det här dokumentet så det blir kortare och anpassar det till olika målgrupper och mottagare.

Vi vet att alla svar inte finns i den här handboken och att det kommer uppkomma fler frågor vartefter vi fortsätter vårt arbete. Handboken utgår från var vi är i det här arbetet idag. Vi har inte svar på alla frågor utan måste tillsammans jobba vidare för att få det. Det är därför detta är 1.0 och den kommer behöva uppdateras framöver.

I slutändan vill vi att den här handboken ska göra det enklare för olika delar av Rädda Barnen att tillsammans arbeta mer med krisberedskap och barnkrisstöd än vi gör idag, vilket i slutändan leder till att fler barn får det stöd de behöver och har rätt till i akuta kriser.

Version: 1.0

Fastställd datum: 2024-01-12 (uppdateras tidigast under 2025)

Ansvarig: Mikaela Wikström, Rådgivare krisberedskap & barnkrisstöd, Medlem, Metod-och Kunskapssektionen på Sverigeprogrammet

Innehåll

| | |
|---------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| Välkommen till handbok för krisberedskap och akut barnkrisstöd 1.0..... | 1 |
| Innehåll..... | 2 |
| 1. RÄDDA BARNENS ROLL OCH UPPDRAG I SAMHÄLLET'S KRISBEREDSKAP | 4 |
| Rädda Barnens uppdrag enligt våra stadgar..... | 4 |
| Inledning..... | 4 |
| Vart ska vi? | 4 |
| Vad kan Rädda Barnen bidra med? | 4 |
| Utgångspunkter för vårt arbete..... | 5 |
| Tre fokusområden | 5 |
| Vad gör vi och när?..... | 7 |
| Våra typer av barnkrisstöd i Rädda Barnen..... | 7 |
| 2. SAMHÄLLET'S KRISBEREDSKAP..... | 8 |
| Vad är en kris? | 8 |
| Olika typer av kriser..... | 8 |
| Vad är krisberedskap? | 9 |
| Vem är ansvarig? | 9 |
| Tre principer för samhällets krisberedskap..... | 10 |
| Samverkan och viktiga aktörer..... | 10 |
| 3. OM AKUT BARNKRISSTÖD | 13 |
| Varför är det viktigt med stöd till barn? | 13 |
| Hur kan barn reagera i kriser? | 14 |
| Stärk förälder eller annan viktig vuxen | 14 |
| Stärk känslan av trygghet..... | 15 |
| Stärk känslan av lugn | 15 |
| 4. FÖRBERED FÖR ATT KUNNA AGERA I KRIS | 18 |
| Utgångspunkt i det lokala ideella engagemanget | 18 |
| Vår interna organisation och roller..... | 18 |
| Kom igång med det lokala krisberedskapsarbetet – de första frågorna..... | 22 |
| Vad är en krisberedskapsplan och vad bör den innehålla?..... | 22 |
| Checklista: Vad bör en krisberedskapsplan innehålla? | 23 |
| Ta fram en krisberedskapsplan steg för steg | 24 |
| I kris exploderar engagemanget – hur tar vi tillvara och kanaliserar det? | 25 |
| Hur kanaliserar vi engagemang? | 26 |
| Rekrytering av volontärer | 26 |
| Utbildning och övning | 27 |
| Att bli startklar för engagemang | 28 |

| | |
|-----------------------------------------------------------------|----|
| Spontanvolontärer i samband med en insats..... | 28 |
| Frivilliga med yrkeslegitimation..... | 29 |
| Tryggare tillsammans – trygg och säker verksamhet för barn..... | 30 |
| Praktiska frågor | 30 |
| Dokumentation | 30 |
| Intern kommunikation | 30 |
| Ekonomi, finansiering och ekonomiska mandat | 30 |
| Försäkringar | 32 |
| Ekonomiskt bistånd | 32 |
| Kläder och utrustning | 32 |
| Tryckt informationsmaterial och appar | 33 |
| Förbered en väska med barnanpassade saker | 33 |
| 5. AGERA I KRIS | 34 |
| Innan, under och efter en kris – en översikt..... | 34 |
| Kläder och utrustning – vad behöver du? | 34 |
| Säkerhet under en insats | 35 |
| Vad gör du först? | 36 |
| Vad gör vi inte under en insats? | 37 |
| För loggbok under insatsen | 37 |
| Vad gör ni efter en krisinsats?..... | 38 |
| 6. KÄLLOR..... | 40 |
| 7. BILAGOR & STÖDMATERIAL..... | 41 |
| 8. FRÅGOR & KONTAKT | 43 |

1. RÄDDA BARNENS ROLL OCH UPPDRAG I SAMHÄLLETS KRISBEREDSKAP

Rädda Barnens uppdrag enligt våra stadgar

”Rädda Barnens uppdrag är att med barn arbeta för barnets rättigheter och att inspirera till genomgripande förbättringar i hur barn behandlas och lever samt att uppnå omedelbara och bestående positiva förändringar i deras liv. Rädda Barnen samverkar med andra organisationer med likartad värdegrund och grundprinciper. För att uppnå vårt ändamål lägger vi stor vikt vid samverkan och dialog på alla nivåer inom organisationen som Ett Rädda Barnen.”

”Rädda Barnens mål är att utifrån Barnkonventionen vara specialiserad på att genomföra hållbara kort- och långsiktiga insatser för barn både i Sverige och globalt. Rädda Barnens arbete vilar på direkta insatser, kunskap samt påverkansarbete.”

Utdrag från Rädda Barnens stadgar §1.

Inledning

Rädda Barnen stödjer barn i utsatta situationer i Sverige och i världen samt arbetar för att väcka opinion för barnets rättigheter. Rädda Barnen satsar nu på att utveckla sitt arbete med krisberedskap och akut barnkrisstöd även i Sverige.

Kriser som drabbar samhället drabbar också barn. Det kan vara våld i form av skjutningar eller naturkatastrofer som bränder. Men det är inte alltid barn får det stöd dom behöver under och i nära anslutning till en skrämmande händelse. Rädda Barnen som organisation kan vara ett stöd när samhällets övriga resurser inte räcker till eller behöver förstärkas.

Enkelt kan man säga att med krisberedskap så menar vi det verksamhetsområde eller samhällsområdet vi verkar inom medan akut barnkrisstöd är vårt bidrag till det här området.

Vi vet att vår rörelse vill stötta barn i akut kris och redan gör det, men vi kan göra mer om vi är förberedda. Därför satsar vi nu på att utveckla arbetet med krisberedskap och akut barnkrisstöd i Rädda Barnen i Sverige.

Vart ska vi?

Vi ska gå från att vara reaktiva till att vara förberedda för att kunna stötta barn och viktiga vuxna innan, under och efter akuta kriser lokalt, regionalt och nationellt.

Vi ska som en självklar aktör delta i krisinsatser samt sprida kunskap och ställa krav i relevanta sammanhang på lokal, regional och nationell nivå.

Vad kan Rädda Barnen bidra med?

Rädda Barnens fokus är att främja och skydda barns rättigheter och delaktighet i akut kris och arbeta innan, under och efter en kris för att säkerställa att barn får det stöd de behöver i samband med en svår händelse. Vårt arbete vilar på direkta insatser, kunskapsspridning och påverkansarbete.

Utgångspunkter för vårt arbete

När vi pratar om krisberedskap och akut barnkrisstöd menar vi vad Rädda Barnens roll är i samhällets krisberedskap, alltså vad kan vi göra innan, under och efter en kris i samhället. Det handlar inte om att hantera kriser i vår egen organisation eller verksamhet. Vi kan inte välja att agera på kriser som drabbar vår egen organisation och verksamhet, men vi kan välja att agera och bidra i kriser som drabbar samhället.

Utgångspunkten i samhällets krisberedskap är att en kris ska hanteras nära där den händer och av de som under ordinarie omständigheter är ansvariga. Det innebär att det i första hand är våra lokalföreningar och distrikt, i samverkan med lokala och regionala tjänstepersoner där sådana finns, som kan möta upp ett behov om något allvarligt inträffar. Nationellt kan vi vara ett stöd, komplement och möjliggörare till det lokala och regionala arbetet och hålla ihop arbetet till en helhet.

Utgångspunkten för vårt arbete är det ideella engagemanget i vår medlemsrörelse med stöd av tjänstepersoner. Vår möjlighet att bygga upp kapaciteten framåt beror mycket på resurserna man i stort satsar på att stötta och samverka med medlemsrörelsen. Det är i det ideella engagemanget med stöd från kansliet som vi kan nå ut på bredare front med direkta insatser, kunskapspridning och påverkansarbete både innan, under och efter en allvarlig händelse.

Tre fokusområden

Vi jobbar inom tre fokusområden när det gäller krisberedskap och akut barnkrisstöd. Dessa utgår från våra grundprinciper i stadgarna med fokus på direkta insatser, kunskap och påverkansarbete. Det finns inga skarpa gränser mellan dessa utan de överlappar varandra i verkligheten.

DIREKTA INSATSER - Vi vill bygga upp vår interna organisation och kapacitet för att kunna agera och erbjuda akut barnkrisstöd när en kris inträffar och drabbar barn.

KUNSKAP - Vi vill sprida kunskap om barns behov och rättigheter i kriser generellt och om akut barnkrisstöd specifikt och stärka både oss själva och andra i samhället att kunna möta barn i en svår händelse.

PÅVERKANSARBETE - Vi vill tydliggöra barns behov och stärka deras rättigheter i kriser och lyfta vikten av akut barnkrisstöd. Vi ska delta och ställa krav i relevanta sammanhang på lokal, regional och nationell nivå.

Direkta insatser – konkreta exempel

- Öppna en barnvänlig plats, både i vardag och i kris
- Synas i området eller på andra lokala mötesplatser i våra Rädda Barnen-kläder för att skapa en känsla av trygghet. Där kan vi finnas tillgängliga för samtal, sprida information om stöd till barn i akut kris och liknande. Ett exempel på detta är att genomföra trygghetsvandringar.
- Samarbeta och vara med i nätverk som fokuserar på krisberedskap och krisstöd. Det kan vara kommunens POSOM/Krisstödsgrupp eller civilförvars nätverk hos

Länsstyrelsen. Namnen på sådana nätverk kan variera.

Kunskap – konkreta exempel

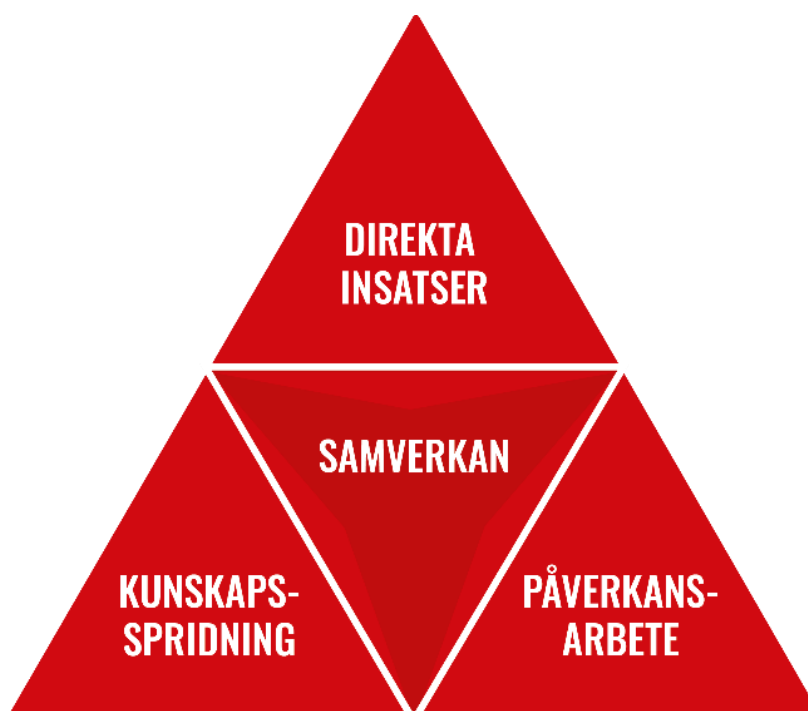
- Utbilda viktiga vuxna som föräldrar, föreningsledare, lärare eller kommunpersonal i akut barnkrisstöd
- Utbilda våra medlemmar och volontärer i akut barnkrisstöd
- Dela ut kunskapsmaterial om akut barnkrisstöd till drabbade personer och andra relevanta personer. Detta kan göras både innan och under en kris.



Påverkansarbete - konkreta exempel

- Kartlägg om det finns kompetens om akut barnkrisstöd i er kommun. Ett bra sätt är genom dialog med kommunens POSOM/Krisstödsgrupp eller skolor. Om det saknas, tryck på att det bör finnas och guida till våra resurser på Rädda Barnen.
- Finns barnrättsperspektivet, inklusive barns delaktighet, och barns behov med i kommunens krisberedskapsplan och risk-och sårbarhetsanalys? Om inte arbeta för att det måste finnas med.

För att lyckas med detta måste vi samverka internt i Rädda Barnen. Vi måste också arbeta tillsammans med externa aktörer. Det kan vara andra föreningar, myndigheter och kommuner.



Vad gör vi och när?

Det är lätt att tänka att det här arbetet enbart pågår i samband med en kris. Men vi har en styrka i att vi kan arbeta med detta både innan, under och efter en kris, just tack vare våra tre fokusområden - direkta insatser, kunskapsspridning och påverkansarbete. Det vi gör innan och efter bidrar även till att förbereda oss för att kunna agera i kris.



Våra typer av barnkrisstöd i Rädda Barnen

I nuläget pågår ett utvecklingsarbete kring organisationens arbete med barnkrisstöd. Här ger vi en kort överblick över våra två typer av barnkrisstöd. Den här handboken handlar om krisberedskap och det akuta barnkrisstödet, men det kan vara bra att känna till helheten.

Arbetet med riktat barnkrisstöd började som en pilot med barn från Ukraina och under 2024 påbörjas en pilot i ett utsatt område i Stockholm där barn ofta upplever våld i sitt närområde och vardag. Det arbetet samlas under projektnamnet Unite och förhoppningen är att fortsätta utveckla det, men det skiljer sig på många sätt från det akuta barnkrisstödet i arbetet med krisberedskap.



Utöver dessa två typer av barnkrisstöd så bidrar det mesta av den direktstödsverksamhet som Rädda Barnen bedriver till att stärka och främja barns psykosociala hälsa, men de kategoriseras inte som barnkrisstöd.

2. SAMHÄLLETS KRISBEREDSKAP

Vad är en kris?

En kris är en händelse som påverkar många delar av samhället samt hotar grundläggande värden och funktioner. Krisen är något som inte kan hanteras med vanliga resurser och organisation. Den är oväntad, ovanlig och för att lösa den krävs att flera aktörer arbetar tillsammans.

Ordet "kris" används när det händer något allvarligt. Ibland kan en person vara i kris, till exempel om någon närstående dör eller blir sjuk. Men när vi pratar om krisberedskap menar vi oftast större kriser som påverkar många människor eller hela samhället.

Det är också viktigt för oss att fundera på vem det är som har makten att definiera vad som är en kris, och därmed när samhällets krisberedskap ska aktiveras. Vad är en kris för barn och unga själva? I vilka situationer tycker de att stöd behövs? Detta är särskilt viktigt ur ett icke-diskrimineringsperspektiv då behovet av stöd kan se väldigt annorlunda ut för barn i mer sårbara livssituationer, till exempel barn med funktionsnedsättning. I denna fråga kan Rädda Barnen ta en ledande roll i att säkerställa barns delaktighet och inte bara utgå från vuxenvärldens definition och uppfattning av vad en kris är.

Olika typer av kriser

Det finns olika sorters kriser och allvarliga händelser. Kriser kan påverka både enskilda personer och många människor samtidigt.

Här är några exempel:

- Naturkatastrofer: Det kan vara saker som översvämningar, bränder, stormar, jordbävningar eller vulkanutbrott.
- Oavsiktliga (människoorsakade) händelser: Det kan vara olyckor med tåg, flyg eller andra transporter, stora bränder eller olyckor vid kärnkraftverk.
- Avsiktliga (människoorsakade) händelser: Det kan vara terrorism eller andra våldshandlingar som drabbar en grupp människor eller hela samhället.
- Andra typer av händelser: Det kan vara självmord eller självmordsförsök, svåra förluster, speciellt när det gäller barn, allvarliga sjukdomar eller skador, rån, våld, misshandel, överfall eller sexuella övergrepp. Det kan även vara händelser som att vara med om terror, tortyr eller krig i ett annat land än Sverige.

Händelser som människor orsakar kan göra att man mår sämre psykiskt än när det är naturkatastrofer eller olyckor.

Vi kan träffa olika grupper av människor i dessa situationer:

1. De som drabbades direkt: Det är de som var på platsen när det hände.
2. De som drabbades indirekt: Det kan vara nära och kära till de som var på platsen. Det kan också vara personer som ser bilder av händelsen i media, åskådare, vänner och kollegor, räddningspersonal, sjukvårdspersonal, volontärer och hela samhället.

Vad är krisberedskap?

Krisberedskap handlar om att vara förberedd och kunna hantera krissituationer. Det handlar om att lära sig och öva, samt att skapa en organisation och strukturer innan, under och efter en kris. Genom att planera och förbereda oss kan vi bli bättre på att agera när en kris inträffar. Krisberedskap är ingen separat verksamhet, utan en pågående process där vi planerar och förbereder oss för att kunna anpassa oss från vardag till kris när något akut händer.

Vem är ansvarig?

Alla i samhället har ett gemensamt ansvar för att utveckla och ta hand om krisberedskapen inom sina respektive områden. Detta arbete sker på olika nivåer: lokalt, regionalt, nationellt, samt på EU-nivå och internationellt. Det inkluderar statliga myndigheter, kommuner, regioner, privata företag samt ideella föreningar som Rädda Barnen.

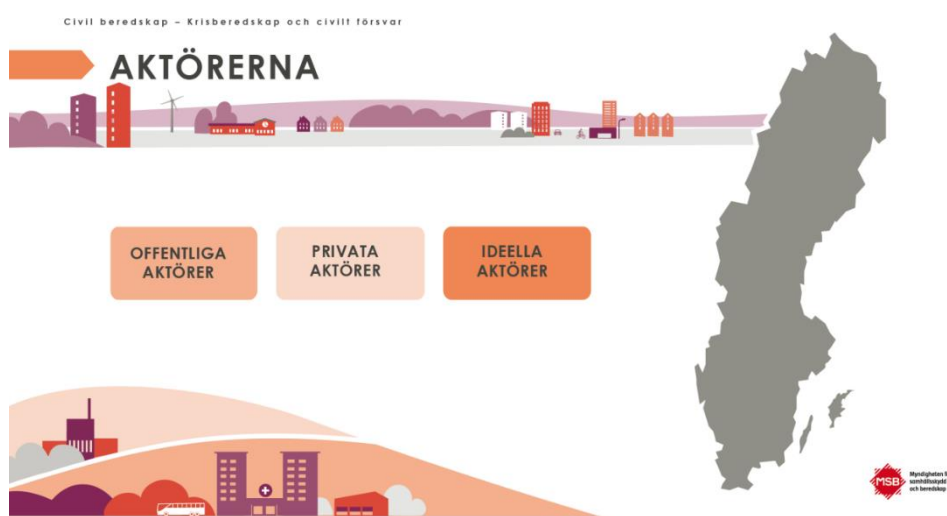


Bild från MSB

I Sverige är det de aktörer som är närmast berörda som har huvudansvaret för att hantera kriser. Ansvaret för Sveriges krishantering ligger i första hand på lokal nivå, hos den kommun där något inträffar och den eller de sektorer av samhället som är inblandade.

Kommunerna är viktiga i Sveriges krisberedskap och har ansvar för sitt geografiska område på lokal nivå. När det blir större kriser hjälps fler aktörer åt. Om flera kommuner påverkas tar länsstyrelsen över ansvaret för att samordna insatserna. Om krisen blir ännu värre kan nationella myndigheter behöva hjälpa till. Regeringen har det övergripande ansvaret för krishanteringen på nationell nivå, men det är de ansvariga myndigheterna som faktiskt hanterar själva händelsen.

I Sverige finns även viktiga funktioner i samhället som hjälper oss vid nödsituationer. Polis, räddningstjänst och ambulans är ansvariga för att rädda liv. Många kommuner har även krisstödsgrupper/POSOM-grupper som ger krisstöd till de som har drabbats av allvarliga händelser eller kriser.

Kort sagt har ingen allt ansvar ensam. Det kan göra det lite svårt att förstå vem eller vilka som är ansvariga. Då är det bra att utgå från själva händelsen och utifrån det fundera kring vilka som skulle kunna vara inblandade.

Den här korta filmen ger en bra överblick över samhällets krisberedskap.

[Hela Sverige tillsammans - En liten film om krisberedskap och civilt försvar](#)



Tre principer för samhällets krisberedskap

Samhällets krisberedskap vilar på tre grundprinciper.

Ansvarsprincipen innebär att de som normalt ansvarar för olika verksamheter även har ansvaret under en krissituation. Det innebär att sjukvården tar hand om vården, kommunerna ansvarar för skola och äldreomsorg, och så vidare.

Likhetsprincipen innebär att verksamheten ska fungera på ett liknande sätt som under normala förhållanden, så långt det är möjligt. Om det är möjligt ska även verksamheten bedrivas på samma plats som vanligt.

Närhetsprincipen betyder att krisen ska hanteras på platsen där den inträffar, och av de som är närmast berörda och ansvariga. I första hand är det den drabbade kommunen och regionen som tar ledningen och ansvarar för insatserna. Först om de lokala resurserna inte är tillräckliga kommer statliga insatser att bli aktuella.

Samverkan och viktiga aktörer

Kriser är situationer som inte kan hanteras med vanliga resurser och organisation. De är oväntade och ovanliga, och för att lösa dem behöver flera aktörer arbeta tillsammans för att lösa situationen. Därför är det viktigt att vi samverkar före, under och efter kriser för att kunna ge stöd till barn och människor som drabbas. Ingen kan hantera eller avvärja en kris på egen hand.

Svensk krishantering bygger på samarbete. Det handlar om samarbete mellan myndigheter, kommuner, företag och ideella föreningar. Men också om samarbete mellan människor. Det är bäst att skapa kontakter och bygga relationer innan en kris inträffar. Det gör det lättare för oss att arbeta tillsammans och snabbt möta behoven som uppstår när en kris inträffar.

Vilka vi behöver samarbeta med beror på flera saker. Det skiljer sig mellan den lokala, regionala och nationella nivån. Det kan också variera mellan olika kommuner och över tid. Det är viktigt att lära känna den plats där man är för att veta vilka man behöver samverka med.



Civil beredskap

AKTÖRER

Alla som på något sätt bidrar i hanteringen av en samhällsstörning kallas i beredskapssystemet för en aktör.

Aktörerna kan vara offentliga, privata och frivilliga organisationer men också enskilda individer.



Bild från MSB

Kommun

Kommunen har ansvar för att samordna arbetet på lokal nivå, inom sitt geografiska område. Kommunen har även ansvar för många verksamheter och funktioner på lokal nivå. Kommunen har ofta en grupp som vid större kriser har i uppgift att ge krisstöd. De kallas ofta POSOM-grupp, vilket står för psykiskt och socialt omhändertagande. De kan också kallas krisstödsgrupp. Vilka som ingår i gruppen är olika beroende på kommun. Från kommunen är det ofta personer från socialtjänst, räddningstjänst och polis. Ofta finns även personer från ideella föreningar med. Det kan exempelvis vara personer från Svenska Kyrkan, Röda Korset och vi i Rädda Barnen.

Länsstyrelse

Länsstyrelsen är regeringens företrädare i länen, och är alltså statliga myndigheter. Länsstyrelserna har ansvar för att samordna arbetet på regional nivå, inom sitt geografiska område. De kan bli aktiverade när en kommun begär stöd eller när händelsen påverkar flera kommuner. Vid mycket stora händelser kan även nationella myndigheter bidra med extra hjälp. Länsstyrelsen samarbetar ofta med ideella föreningar på olika sätt, tex genom nätverk och dialog.

Region

Regionerna organiserar krisstöd för de drabbade som kommer i kontakt med hälso- och sjukvården. Dessa grupper leds av Psykosocial Katastroflledning (PKL). PKL-grupper aktiveras vid en större olycka eller katastrof då många människor drabbats.

MSB – myndigheten för samhällsskydd och beredskap

Myndigheten för samhällsskydd och beredskap, MSB, ska hjälpa samhället i Sverige att klara olyckor, kriser och konsekvenser av krig. När det händer en större kris ska MSB se till att aktörerna agerar samordnat, samt stödja med olika resurser. MSB bidrar i arbetet med att hålla samman planering, inriktning och metodstöd inom civil beredskap och utvecklar processer och strukturer för beredskapsplanering. Rädda Barnen samarbetar med MSB på nationell nivå.

Ideella föreningar

Det finns en särskild grupp ideella föreningar som är knutna till beredskapen genom Frivilligförordningen. De är 18 stycken och kallas frivilliga försvarsorganisationer. Det betyder att de har särskilda uppgifter på uppdrag av regeringen och myndigheter. De utbildar och samordnar frivilliga inom sina expertområden och bidrar till att det finns personal till

totalförsvaret. Några exempel är Röda Korset, Bilkåren, Lottakåren och Svenska Brukshundklubben.

Men det finns många andra ideella föreningar som också bidrar i kriser, även om de inte är en frivillig försvarsorganisation. Det kan vara vi i Rädda Barnen, Svenska Kyrkan, Stadsmissionen, Folkets hus, bygdegårdar, idrottsföreningar eller barn-och ungdomsorganisationer som Scouterna och KFUM.

Ideella föreningar är en viktig resurs i samhällets krisberedskap utifrån den kunskap och kompetens som finns i dessa, men även för vår förmåga att kanalisera och möjliggöra för engagemang. Vi vet från forskning att viljan att ställa upp när det händer en kris i samhället är stor och det är i ideella föreningar det kan tas tillvara.

3. OM AKUT BARNKRISSTÖD

Det här kapitlet bygger på vår vägledning ”*Lugna, lyssna, stärk - psykologisk första hjälp för barn i akut kris*” och webbutbildningen ”*Krisstöd till barn*” som vi har tagit fram tillsammans med Röda Korset. I webbutbildningen finns det även pedagogiska filmer som demonstrerar hur du kan göra och vad du kan säga.

Varför är det viktigt med stöd till barn?

När något skrämmande inträffat behöver ofta barn och unga hjälp för att må bättre.

Om barn får hjälp och känner att det finns vuxna som bryr sig och hjälper dem att lösa problem kan risken minska att barn börjar må dåligt och behöver professionell hjälp.

Med psykologisk första hjälpen, eller akut barnkrisstöd som vi oftast kallar det för, vill vi:

- stärka känslan av lugn
- stärka känslan av trygghet
- stärka tillit till sig själv och samhället
- stärka känslan av samhörighet och
- stärka känslan av hopp

I konkreta handlingar kan psykologisk första hjälpen för barn innebära att:

- se till att det finns mat, dryck och värme
- ge information
- lyssna på behov
- svara på frågor
- hjälpa föräldrar och/eller andra viktiga vuxna att stötta barn

Krisstöd för barn är när vuxna och andra barn hjälper barn att återhämta sig efter en skrämmande händelse. Det kan vara precis efter händelsen eller några dagar senare. Målet är att skydda barnet från mer stress och hjälpa barnet att hantera sina tankar, känslor och problem. Beroende på situationen kan stödet ges enskilt eller i grupp. Stödet handlar om att vara medmänsklig, praktisk, social och hjälpsam.

De viktiga vuxna som finns runt barnen redan innan händelsen är fortsatt viktiga efter händelsen. Därför behöver även dessa vuxna involveras så mycket som möjligt i stödet till barnen.

Stöd till barn i akut kris minskar risken för att barnet känner sig utsatt, isolerad och utanför. Stödet kan även minska risken för att barnet förlorar tron på det goda i världen och i människor, samt tron på sig själva och sin förmåga att klara av svåra saker.

När barnet får stöd att förstå sina reaktioner och känner att den klarar av svåra saker skapas en känsla av att ha kontroll över sitt liv. Det kan minska risken för långvariga psykiska problem.

Målet med krisstöd för barn:

- Sänka barnets stress
- Hjälpa barnet att återhämta sig och hantera det som har hänt
- Stötta barnet för att minska risken för psykisk ohälsa

Hur kan barn reagera i kriser?

Barn kan reagera på många olika sätt när det händer något skrämmande.

Det kan bero på:

- ålder
- tidigare erfarenheter
- temperament
- livssituation

En del barn kan visa starka reaktioner som kan vara lätta att upptäcka, medan andra barn inte tydligt visar vad de tänker och känner. Det är helt normalt och reaktionerna går i de flesta fall över efter en tid.

Det är också vanligt att barn pendlar i sina reaktioner. I ena stunden kan barnet vara ledsen och gråta medan i nästa stund se fram emot att se en film eller gå på en tidigare planerad fest.

Du som vuxen behöver vara uppmärksam för att möta barnets varierande behov.

Vanliga krisreaktioner hos barn kan exempelvis vara:

- Ha svårt att koppla av och somna om, kan leda till rastlöshet och uppvarvning
- Ha mardrömmar
- Ha svårt att koncentrera sig
- Upprepade tankar och minnen spelas upp i huvudet
- Ha ont i magen eller huvudet
- Förändrad aptit – äter mer eller mindre än tidigare
- Känna sig argare än vanligt
- Känna sig spänd och vara på sin vakt
- Ta ökade risker och inte bry sig om vad som händer med en själv
- Vara mer inåtvänd, avstängd och tystare än vanligt
- Kroppen känns annorlunda och världen kan kännas överklig
- Tillfälligt glömma saker de har lärt sig och gå tillbaka i sin utveckling
- Känna rädsla inför nya saker, som höga ljud, plötslig beröring, mörker eller vara ensam
- Känna sorg, saknad eller förtvivlan
- Förlora hoppet om att livet går att leva eller känna att de inte orkar med sitt liv

Stärk förälder eller annan viktig vuxen

Om barnet är tillsammans med en förälder eller en annan viktig vuxen de redan känner börjar vi med att stötta den vuxne så att den i sin tur kan stötta barnet.

En viktig vuxen är en person som sedan tidigare har en relation till barnet. Det kan exempelvis vara en förälder, familjemedlem, lärare eller föreningsledare.

Vad kan du säga? I bilden får du tips på hur du kan uttrycka dig.



” Kan jag underlätta för er (familj) på något sätt?

” Även om det kan kännas svårt finns det mycket du kan göra för att hjälpa barnet/ditt barn genom den här situationen?

” Hur brukar du göra för att lugna ditt barn?
Ska vi pröva om det fungerar nu också?

Vad gör du först?

Stärk känslan av trygghet

Så här kan du göra för att stärka känslan av trygghet hos barn och tonåringar:

- Berätta för barnet och de vuxna att faran är över och att ni nu är tillsammans
- Om faran inte är över, berätta vad som kommer hända den närmsta tiden
- Ta reda på vad barnet redan vet - utgå från barnets frågor
- Hjälp barnet att förstå vad som hänt
- Fråga barnet vad den brukar göra för att må bra
- Försök att göra sådant som barnet känner igen och mår bra av i vardagen, exempelvis rita eller spela spel

Tänk på att anpassa mängden information och innehållet utifrån barnets/tonåringens ålder och mognad.

Vad kan du säga? I bilden får du tips på hur du kan uttrycka dig.



Stärk känslan av lugn

Så här kan du göra för att stärka känslan av lugn hos barn och tonåringar:

- Om du är lugn blir barnen lättare lugna
- Ta försiktig fysisk kontakt på till exempel hand, underarm eller axel
- Förklara för barn och vuxna att man kan reagera på olika sätt och det är normalt
- Engagera barnet i någon aktivitet, exempelvis spela spel, sjunga, hjälpa till med fikat eller använd appen Safe Place.
- Barn vet, precis som vuxna, ofta själva vad de behöver för att må lite bättre. Fråga barnet om de har egna idéer och lös problemen tillsammans

Vad kan du säga? I bilden får du tips på hur du kan uttrycka dig.



TIPS! Använd Gärna Rädda Barnens app Safe Place. Här finns övningar som kan hjälpa barn och unga att bli lugnare.



Stärk känslan av samhörighet

Så här kan du göra för att stärka känslan av samhörighet hos barn och tonåringar:

- Försäkra dig om att barnet inte är ensamt oavsett ålder
- Hjälプ barnet att komma i kontakt med någon de känner, gärna en viktig vuxen, så fort som möjligt. På plats eller via telefon
- Samla barn i grupp med trygga vuxna på en plats som är anpassad och säker för barn
- Gör praktiska saker tillsammans, exempelvis dela ut filter eller hjälpa någon annan

Vad kan du säga? I bilden får du tips på hur du kan uttrycka dig.



Stärk tilliten till sig själv och samhället

Så här kan du göra för att stärka känslan av tillit till sig själv och samhället hos barn och tonåring:

- Uppmuntra när barn kommer med egna idéer om hur de kan hjälpa till med praktiska saker
- Be barnen om hjälp att stötta andra, till exempel genom att läsa för yngre barn
- Undvik spridning av rykten och hänvisa till pålitliga källor som krisinformation.se och lillakrisinfo.se
- Avlasta barn från all skuld och förklara att de inte är ansvariga för det som har hänt
- Berätta för barnen att det finns många vuxna som arbetar för att hjälpa till
- Stötta barnet att förstå sina egna reaktioner och inte bli rädd för dem

Tänk på att barn och tonåringar kan ha olika erfarenheter av möten med myndigheter. Detta kan påverka deras tillit till samhället och myndigheternas insatser.

Vad kan du säga? I bilden får du tips på hur du kan uttrycka dig.

” Vad har du hört om det som hänt?

” Skulle du kunna hjälpa mig med....



” Är det något du vill göra just nu?

” Många vuxna jobbar för att hjälpa till

Stärk känslan av hopp

Så här kan du göra för att stärka känslan av hopp hos barn och tonåringar:

- Hjälp barnet genom att skapa glimtar av hopp i den svåra situationen
- Berätta att många vuxna hjälps åt för att situationen ska bli bättre
- Hjälp barnet att förstå vad som händer och att det inte kommer vara så här för alltid

När du agerar genom att stärka trygghet, lugn, samhörighet och tillit så väcker du även hoppet hos barn att situationen kommer bli bättre.

Vad kan du säga? I bilden får du tips på hur du kan uttrycka dig.

” Vi kommer att göra bra och roliga saker igen även om det inte känns möjligt nu.

” Vi är många som hjälps åt. Tillsammans kommer vi klara det här.

” Även om det är svårt att på just nu så kommer det kännas bättre igen.

” Många vuxna jobbar för att hjälpa till.



4. FÖRBERED FÖR ATT KUNNA AGERA I KRIS

För att vi ska kunna agera vid en kris underlättar det om vi i förväg har klart för oss vad vi ska och kan göra. Vi har gått igenom grunden för vårt arbete i kapitel 1.

Även om vi inte har varit förberedda har det inte hindrat oss att i det stora och lilla agera i kriser, både i mindre och större kriser, lokalt och nationellt. Vi har gjort och gör insatser som handlar om krisberedskap och akut barnkrisstöd, men vi har inte haft det gemensamma språket eller ett sammanhållet arbete förrän nu.

Våra förutsättningar ser olika ut på olika platser och över tid. Men vi kan göra skillnad i det stora och det lilla. Vi utgår från de lokala förutsättningarna och hittar en väg framåt steg för steg just där.

Utgångspunkt i det lokala ideella engagemanget

Vi utgår från de principer som råder inom krisberedskap. Det innebär att en kris ska hanteras nära där den händer och av de som vanligen har ansvaret. Rädda Barnens förmåga att arbeta med krisberedskap och barnkrisstöd och agera i kris ska bygga på ideellt engagemang med stöd av kansliet. Därför utgår vi från lokalföreningar och distrikt i medlemsrörelsen i samverkan med regionala kanslier samt med stöd av det nationella kansliet.

På vissa platser finns många delar av Rädda Barnen på plats. Där är det extra viktigt att samverka och göra det här arbetet tillsammans. Men det är i medlemsrörelsen som ägandeskapet behöver finnas och grunden behöver vara det ideella engagemanget för att det här ska bli en långsiktigt hållbar och möjlig verksamhet.

Vår interna organisation och roller

Rädda Barnen har lång erfarenhet av att agera för att stötta barn i akut kris internationellt. Men vi har inte på samma sätt varit en självklar aktör i Sveriges krisberedskap, där förutsättningarna och vår roll är väldigt annorlunda mot internationellt.

Vi ska gå från att vara reaktiva till att vara förberedda för att kunna stötta barn och viktiga vuxna innan, under och efter akuta kriser lokalt, regionalt och nationellt. För att vi ska vara självklar aktör och delta i krisinsatser samt sprida kunskap och ställa krav i relevanta sammanhang på lokal, regional och nationell nivå, behöver vi öka vår kunskap och ha en organisation, strukturer och rutiner som möjliggör det. Vi har en grund att stå på, men vi har frågor som framåt behöver svar. Dessa svar ska vi hitta tillsammans som Ett Rädda Barnen, medlemsrörelsen och kansliet tillsammans. Vi testar, lär oss och utvecklar tillsammans över tid.

Roller

Vi har redan idag roller och funktioner i Rädda Barnen. Här beskriver vi kort vad de har för uppdrag och ansvar i arbetet med krisberedskap och akut barnkrisstöd.

| NUVARANDE ROLLER/FUNKTIONER | ANSVAR |
|-----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Lokalföreningens styrelse | Ytterst ansvarig för arbetet med krisberedskap och akut barnkrisstöd samt fastställer krisberedskapsplanen <u>på lokal nivå i medlemsorganisationen</u> |

| | |
|------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Distriktsföreningens styrelse | <p>Ytterst ansvarig för arbetet med krisberedskap och akut barnkrisstöd samt fastställer krisberedskapsplanen <u>på regional nivå i medlemsorganisationen.</u></p> <p>Bidrar till dialog och samverkan mellan lokalföreningar samt stöttar lokalföreningar i deras arbete.</p> |
| Regionchef | <p>Ytterst ansvarig för arbetet med krisberedskap och akut barnkrisstöd på det regionala kansliet.</p> <p>Fastställer ev krisberedskapsplan för kansliets roll i den lokala krisberedskapen. Möjliggör stöd till och samverkan med medlemsorganisationen lokalt och regionalt.</p> <p>Ansvarig chef kan utse andra anställda till krisberedskapsansvariga för kansliet för vissa geografiska områden, tilldela resurser mm.</p> |
| Regionala verksamhetsutvecklare och Volontärkoordinatorer | <p>Anställda på regionala kanslier vars uppdrag är att stötta medlemsrörelsen och volontärer i sitt engagemang och verksamhet. En bra första kontakt och stöd för lokalförening och distrikt.</p> <p>Det finns lokala variationer och förutsättningar att ta hänsyn till.</p> |
| Nationell Rådgivare Krisberedskap och Barnkrisstöd | <p>Nationellt ansvarig för samordning och utveckling av arbetet med krisberedskap och akut barnkrisstöd inom Rädda Barnen. Arbetar utifrån de tre fokusområdena på nationell och strategisk nivå. Ger stöd till arbetet som sker lokalt och regionalt utifrån de tre fokusområdena samt både innan, under och efter en krisinsats. Omvärldsbevakning, påverkansarbete och extern representation/möten</p> |
| Centrum för stöd och behandling | <p>Här jobbar psykologer och psykoterapeuter med expertkompetens inom barnkrisstöd. De tar fram material och verktyg som kan användas internt och externt och håller utbildningar i akut barnkrisstöd.</p> <p>Har konsultationstider som kan användas för frågor om akut barnkrisstöd. Tider kommuniceras via regionkontor.</p> <p>Omvärldsbevakning, påverkansarbete och extern representation/möten.</p> |

Vi behöver ha tydliga roller och ansvarsområden för att kunna arbeta effektivt och enkelt internt såväl som externt. Vi fokuserar på roller och deras funktion istället för specifika

personer. Det underlättar arbetet och gör det mindre såbart. Här föreslår vi nya roller för arbetet med krisberedskap och akut barnkrisstöd, vad de innebär samt rekommenderade utbildningar.

Utöver specifika utbildningar i krisberedskap och akut barnkrisstöd ska alla ha grundläggande kunskap om Rädda Barnen och vår värdegrund samt Tryggare Tillsammans.

| POTENTIELLA NYA ROLLER I ARBETET MED KRISBEREDSKAP & BARNKRISSTÖD | BESKRIVNING | UTBILDNINGAR |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Krisberedskapsansvarig <i>(För sin del av organisationen)</i> | <p>En person som har det övergripande ansvaret, samordnar och är kontaktperson för arbetet med krisberedskap och akut barnkrisstöd i sin geografiska och organisatoriska del.</p> <p>Utses av ytterst ansvarige i respektive organisationsdel, exempelvis lokalföreningens- och distriktets styrelse eller regionchef.</p> | <p>-Webbutbildningen “Krisstöd för barn” -3h workshop Lunga, Lyssna, Stärk- psykologisk första hjälp för barn. -Från reaktiva till förberedda</p> <p>Kurser i totalförsvar, krisledning, samverkan mm</p> |
| Krisberedskapsgrupp <i>(För sin del av organisationen eller flera delar i samverkan)</i> | <p>En grupp av personer som kontinuerligt och löpande är engagerade och arbetar med krisberedskap och akut barnkrisstöd i sin geografiska och organisatoriska del, tex en lokalförening.</p> <p>Kan bestå av förtroendevalda, medlemmar, volontärer och anställda.</p> | <p>-Webbutbildningen “Krisstöd för barn” -3h workshop Lunga, Lyssna, Stärk- psykologisk första hjälp för barn. -Från reaktiva till förberedda</p> <p>Kurser i totalförsvar, krisledning, samverkan mm</p> |
| Insatsledare/ gruppleddare <i>(aktiveras i händelse av insats)</i> | <p>Den som ansvarar för att leda en krisinsats.</p> <p>Är det en större insats kan man tex dela upp det så att man har en insatsledare som sitter och samordnar insatsen och en gruppleddare på plats som leder de frivilliga. Det kan också vara samma person.</p> | <p>-Webbutbildningen “Krisstöd för barn” -3h workshop Lunga, Lyssna, Stärk- psykologisk första hjälp för barn. -Från reaktiva till förberedda</p> |

| | | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | Kurser i totalförsvar, krisledning, samverkan mm |
| Krisledningsgrupp/ Krisinsatsledning <i>(aktiveras i händelse av insats)</i> | <p>Består av flera nyckelpersoner som i den akuta fasen av en krisinsats ansvarar för att leda arbetet och har mandat att fatta beslut inför, under och efter insatsen.</p> <p>Kan bestå av exempelvis insatsledare/gruppledare, krisberedskapsansvariga, ansvarig i styrelsen, en regionanställd mfl.</p> | <p>-Webbutbildningen “Krisstöd för barn” -3h workshop Lunga, Lyssna, Stärk- psykologisk första hjälp för barn. -Från reaktiva till förberedda</p> <p>Kurser i totalförsvar, krisledning, samverkan mm</p> |
| Barnkrisstödjare | <p>Person som har genomgått utbildning i barnkrisstöd och kan ge barnkrisstöd - psykologisk första hjälpen till barn i akut kris samt stötta viktiga vuxna eller andra i det.</p> | <p>-Webbutbildningen “Krisstöd för barn” -3h workshop Lunga, Lyssna, Stärk- psykologisk första hjälp för barn.</p> |
| Volontär i krisberedskapen | <p>Alla volontärer/medlemmar som kan agera i kris men inte har utbildning i barnkrisstöd.</p> <p>Det finns många uppgifter innan, under och efter man kan göra även utan utbildning i barnkrisstöd. Exempelvis att hjälpa till med praktiska saker runtomkring, dela ut informationsmaterial mm</p> | |
| Spontanvolontär | <p>I samband med en kris är viljan att hjälpa till stor. Många söker sig till föreningar som Rädda Barnen.</p> <p>Utifrån vår policy om trygga och säkra verksamheter och riktlinjer för ideellt arbete finns det vissa begränsningar för vad man kan göra i Rädda Barnens regi med kort varsel, samtidigt är det viktigt att ta tillvara på och kanalisera engagemang.</p> | |

| | | |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| | Det finns möjligheter att göra det! Läs mer om detta under rubriken <i>spontanvolontärer</i> och att <i>bli startklar för engagemang</i> . | |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

Kom igång med det lokala krisberedskapsarbetet – de första frågorna

Det första steget är varken stort eller tidskrävande. Fundera tillsammans över dessa frågor.

1. Börja med att fundera på om ni redan gör något som handlar om krisberedskap och akut barnkrisstöd. Många av oss i Rädda Barnen gör redan eller har gjort saker som faller inom krisberedskap och akut barnkrisstöd. Det kan vara att sprida kunskap om akut barnkrisstöd, genomföra trygghetsvandringar eller så har ni genomfört en insats.
2. Vad skulle ni vilja göra framöver? Tänk utifrån alla tre fokusområden (direkta insatser, kunskap, påverkansarbete)
3. Vad kan ni göra innan, under och efter en kris i ert närområde? Tänk utifrån alla tre fokusområden (direkta insatser, kunskap, påverkansarbete)
4. Vad är ert nästa steg för att komma dit?



Ert nästa steg skulle exempelvis kunna vara:

- Börja ta fram er lokala krisberedskapsplan
- Gå någon av våra utbildningar i akut barnkrisstöd
- Gå utbildningen "Från reaktiva till förberedda - om krisberedskap och akut barnkrisstöd" och få stöd från anställda i ert arbete
- Rekrytera nya medlemmar/volontärer till ert arbete

Många i Rädda Barnen gör redan eller har gjort saker som faller inom krisberedskap och akut barnkrisstöd. Det kan vara att sprida kunskap om akut barnkrisstöd, genomföra trygghetsvandringar eller så har ni genomfört en insats.

Vad är en krisberedskapsplan och vad bör den innehålla?

En krisberedskapsplan är ett bra sätt att vara förberedd ifall en kris inträffar. Den utgår från hur det är hos er idag. Detta kan exempelvis göras i en lokalförening eller av flera närliggande lokalföreningar tillsammans. Gör gärna detta i dialog och samverkan med distriktsorganisation och kansliet på regional och nationell nivå.

Krisberedskapsplanen är ett dokument där ni samlar all viktig information om ert arbete. **Av krisberedskapsplanen ska det framgå vad ni kan/ska göra, vem som ska göra vad och hur det ska gå till. Där beskriver ni vilka resurser ni har i form av människor, materiel, lokaler och samverkanspartners.**

Håll det enkelt, så att alla kan förstå den och gå igenom den tillsammans så att alla som är eller ska vara aktiva i krisberedskapen känner till den. Krisberedskapsplanen fastställs av ytterst ansvariga i den organisationsdelen, alltså lokalföreningens eller distriktets styrelse samt regionchef.

Det är inte möjligt att planera i detalj för varje tänkbar händelse. Men att ta fram, skriva ner, förankra och uppdatera en krisberedskapsplan är en viktig grund som gör det enklare att kunna agera flexibelt vid olika typer av kriser.

När ni är klara med er krisberedskapsplan ska den delas internt till de som behöver känna till den. Det kan vara närliggande lokalföreningar, distriktet, regionkansliet samt nationella rådgivaren krisberedskap och barnkrisstöd. För att den ska vara aktuell och användbar är det bra om den ses över och vid behov uppdateras en gång om året.

Börja med att ta fram en lokal beredskapsplan

- Vad finns det för saker som kan hända lokalt hos er? (brand, skjutning, olycka, internationell händelse som drabbar lokalt boende mm)
- Var kan de hända? Identifiera vilka platser i närområdet där det finns barn (skolor, förskolor, fritidsgårdar, parklekar, ridskolor, idrottsplatser etc)
- Finns det andra inom Rädda Barnen vi kan samarbeta med i närheten? Det kan exempelvis vara en närliggande lokalförening, distrikt eller regionalkontor
- Vilka lokala aktörer har vi redan kontakt med och kan samverka med? Vilka behöver vi ta kontakt med och påbörja en samverkan? (kommun, polis, räddningstjänst, andra föreningar mm)
- Vad har vi för resurser internt? (personer, kunskap, erfarenhet, material, lokaler mm)

Checklista: Vad bör en krisberedskapsplan innehålla?

- Lokalföreningen/distriktets beslut gällande organisation, mandat och ramar för krisledning i lokalföreningen/distriktet
 - Om det finns flera delar av Rädda Barnen på samma geografiska område är det viktigt att ha en dialog om detta arbete och se över hur man kan arbeta tillsammans
- Redogörelse för de ordinarie verksamheterna och hur man gör med dom i händelse av kris. Ska vissa ställas in/pausas, kan någon ställas om eller kan de fortsätta som vanligt?
- Redogörelse för vad ni ska och kan göra i händelse av kris
- Redogörelse för hur ni organiserar er i händelse av kris
- Redogörelse över era interna roller och en checklista över vem som gör vad. Fokusera på roller och inte personer
- Lista över interna och externa kontakter, deras funktion och kontaktuppgifter samt övrig relevant information. Övrig relevant information kan vara om man har ett specifikt ansvar eller kompetensområde, språkkunskaper, nycklar till den egna lokalen mm.
 - INTERNA – personer eller funktioner från närliggande lokalföreningar, distriktet och kansliet
 - EXTERNA – personer eller funktioner/kontakter kan vara kommunen, andra ideella föreningar polis, räddningstjänst, trossamfund och lokala företag
- Gör listor över både personella och materiella resurser. Det kan vara lokaler, fordon, leksaker och filter. Det kan också vara kompetens som erfarenhet av att möta barn och föräldrar, vana vid krishantering och språkkunskaper.
- Ha en rutin för att föra logg/dokumentera en insats (Se mall)
- Redogörelse för vad ni gör efter en kris: hur ska den avslutas, dokumenteras, utvärderas och rapporteras samt hur stöd till de personer som deltagit i insatsen ska se ut.



- En plan för hur krisberedskapsplanen ska övas och uppdateras (gärna minst en gång per år).

Ta fram en krisberedskapsplan steg för steg

Här är åtta steg som kan vara ett stöd i att ta fram er egen lokala krisberedskapsplan. Gör gärna detta i samverkan med närliggande lokalföreningar, distriktet och kansliet.

Identifiera lokala risker och möjliga konsekvenser

Fundera över vilka risker som finns i er geografiska närhet och omvärlden. Vilka konsekvenser kan det få för samhället och er ordinarie verksamhet? Vad behöver ni ha krisberedskap för utifrån det? Kom ihåg att det ofta är kommunen eller andra myndigheter som har det yttersta ansvaret för hantering av kriser i samhället. Rädda Barnen ska bara vara ett komplement.

Exempel på lokala händelser där vi skulle kunna agera är vid flyktingmottagande, bränder, olyckor, skjutning eller liknande.

Inventera era resurser och verksamheter

- Ta reda på och skriv ner vilka verksamheter och resurser ni redan har. Det handlar både om personerna som är engagerade och deras kompetens och om materiella saker.
- Fundera över hur ni skulle kunna hantera de vanliga aktiviteterna om en kris skulle uppstå. Vissa aktiviteter kanske behöver ställas in eller pausas, medan andra kan fortsätta som vanligt. Vi måste se över vad som är bäst i varje situation.
- Skapa en lista över medlemmar/volontärer som skulle kunna delta i en insats.
- Skapa en lista över materiella resurser ni har tillgång till, som till exempel lokaler, filter, leksaker, kläder eller fordon. Har ni profilkärl till alla som behöver och eventuella nya volontärer? Det är viktigt att ni har något som gör att ni kan kännas igen som Rädda Barnen när ni är ute på uppdrag.

Identifiera och komplettera behov

Baserat på de tidigare punkterna behöver ni titta på vad ni eventuellt behöver komplettera med. Det kan vara saker som ni behöver ha mer av, till exempel material eller kläder. Ni kan behöva skapa nya rutiner eller rekrytera fler personer till olika roller. Det är också viktigt att öka kunskapen om krisberedskap och hur man stöttar barn i kris. Det handlar om att se till att de som är engagerade har rätt förutsättningar för att utföra sina uppgifter. Det kan vara genom att erbjuda rätt utbildning, utrustning, stöd från ansvariga, tydliga rutiner med mera.

Starta samarbete inom och utanför Rädda Barnen

För att kunna agera på ett effektivt sätt när något händer, är det viktigt att samarbeta både inom Rädda Barnen och med andra aktörer. Inom Rädda Barnen kan ni samarbeta med närliggande lokalföreningar, distrikt, kansli och andra verksamheter. Externt kan ni samarbeta med kommunen, andra ideella föreningar, trossamfund och lokala företag. Samarbetet både internt och externt spelar en avgörande roll för att kunna hantera situationer på bästa möjliga sätt.

Planera krisorganisationen och fördela ansvar

Vi behöver ha tydliga roller och ansvarsområden för att kunna arbeta effektivt vid en kris. Det är viktigt att vi fokuserar på rollerna istället för specifika personer. Bestäm hur den lokala krisorganisationen ska se ut och hur ansvaret ska fördelas. Bestäm vilka uppgifter som ska

utföras av vem bland förtroendevalda, volontärer, andra lokalföreningar, distrikt eller kansliet. Skapa en lista med kontaktuppgifter och annan viktig information. Det kan exempelvis vara om någon har särskild kompetens som kan vara användbar, som exempelvis språkkunskaper. Planera också hur ni ska ge stöd till volontärerna under en insats och hur ni ska dokumentera och föra logg över insatsen.

Planera för vad ni gör efter en insats

Ta fram plan för vad som ska göras efter en krisinsats. Det är bra att ha rutiner för hur en insats avslutas, utvärderas, dokumenteras och rapporteras. Planera för hur ni kan stötta dom som varit aktiva i en insats när den har avslutats.

Kommunicera krisberedskapsplanen

Er krisberedskapsplan är ett verktyg för er i händelse av kris. Men för att kunna hjälpa varandra är det viktigt att flera delar av Rädda Barnen vet om den. När krisberedskapsplanen är klar och godkänd av ansvarig bör den skickas till närliggande lokalföreningar, distriktet, regionkansliet och rådgivare krisberedskap och barnkrisstöd. Det kan också vara bra att informera externa samarbetspartners om delar av er plan.

Övning och utbildning

För att vara redo att delta i en krisinsats är utbildning och övning bland det viktigaste. Planera och genomför regelbundna utbildningar och övningar i krisberedskap och akut barnkrisstöd, där ni får möjlighet att testa er plan och kunskap. Vid övningarna är det viktigt att identifiera och åtgärda det som inte fungerade så bra. Det är bra att genomföra dessa aktiviteter tillsammans med andra lokalföreningar och samarbetspartners som ni redan har eller vill samarbeta närmare med. Det stärker era relationer och ger er bättre möjlighet att samarbeta i verkliga krisinsatser. Dessutom är det ett effektivt och roligt sätt att använda våra gemensamma resurser.

I kris exploderar engagemanget – hur tar vi tillvara och kanaliserar det?

Vi vet att det finns en stor vilja att bidra i samband med en kris. En kris väcker engagemang och en tilltro till att vi som individer kan och av plikt bör bidra till förändring genom att stötta de som drabbas och göra en konkret insats. Det finns flera studier som undersöker ideella föreningar och ideella insatser i kriser.



Några intressanta siffror:

- 9 av 10 av personer i samhället vill ställa upp i kris.
- Men bara 11 procent av befolkningen har gjort en ideell insats i samband med en så kallad särskild händelse.
 - 71 procent av de som gjort en sådan insats uppger att de redan är ideellt engagerade i någon form medan endast 7 procent av dem aldrig har arbetat ideellt
 - Den som gjort en insats har något oftare har vuxit upp med föräldrar som varit föreningsaktiva. Det är också vanligare att någon gjort en insats vid en särskild händelse om den ena eller båda föräldrarna är utrikes födda
- Hela 56 procent säger att de inte vet eller är tveksamma på hur de ska gå tillväga för att hjälpa till eller vilken organisation de kan vända sig till.
- Andelen som kan tänka sig ställa upp i händelse av kris är som störst i yngre åldrar.
- Motivationen är ofta kopplad till plikt och vilja att göra en konkret insats

- Andelen är 76 procent i åldersgruppen 18-29 år och 57 procent i åldersgruppen 65-79 år.

Det finns alltså stora möjligheter att engagera nya personer i arbetet med krisberedskap och akut barnkrisstöd. Det finns även potential att nå nya målgrupper och öka mångfalden bland de som engagerar sig ideellt i Rädda Barnen. En utmaning är att det ofta kan handla om en spontan vilja att bidra i stunden och att engagemanget blir kortvarigt. Men det finns också dom som fortsätter engagera sig när krisen väl är över. Vi behöver kunna mobilisera och förbereda personerna både innan och under en kris och hitta vägar att behålla dom efteråt.

Hur kanaliserar vi engagemang?

Det finns många viktiga saker vi kan göra för att underlätta och kanalisera engagemang. Här nämner vi kort några stycken.

Några hinder man har sett i studier är bristande erfarenhet och att man tar lång tid på sig att ställa om när en kris väl sker. Man behöver snabbt aktivera de ideella så att de inte tappar intresset och väljer att engagera sig på annat sätt eller i en annan organisation. För att kunna göra detta behöver vi vara förberedda.

Det finns också behov av strukturer och resurser. Det kan handla om att tas emot och få en introduktion, få tillgång till utbildningar, tydliga roller och uppgifter och att det finns stöd och resurser för att handleda och på olika sätt stötta det ideella engagemanget.

Det är också viktigt att de som engagerar sig ideellt får vara med och forma verksamheten framåt. Det bidrar till utveckling för både individ och verksamhet och det stärker relationen mellan individen och organisationen så att engagemanget blir mer långsiktigt.



Rekrytering av volontärer

Det viktigaste sättet att få fler engagerade är att ställa frågan till de ni möter. *“Skulle du vilja engagera dig i vårt arbete med krisberedskap och barnkrisstöd på något sätt?”*. Det kan vara någon du träffar privat, någon ni kommer i kontakt med i er verksamhet eller via utlysningar på sociala medier, volontärbyrån eller andra plattformar. Om någon säger ja, var beredd på att ta emot och introducera dom inom en rimlig tidsperiod, så att vi är snabba på att ta tillvara engagemang.

Så här skulle ni kunna göra:

1. Under en viss period söker ni aktivt efter personer som vill engagera sig just i krisberedskap och barnkrisstöd. Det kan ni göra via sociala medier, mejlutskick och liknande. Men ofta är det personliga mötet viktigt. Finns det samlingsplatser eller event på er ort där ni skulle kunna stå, dela ut Rädda Barnens informationsmaterial och få kontakt med de som är nyfikna?
2. Bjud därefter in till ett uppstartsmöte i närtid för att fånga upp de nys engagemang och komma igång med arbetet tillsammans med de som redan finns i lokalföreningen. Låt alla nyfikna komma utan att binda upp sig på något direkt.
3. Planera för hur och när ni ska gå de tillgängliga utbildningarna i krisberedskap och akut barnkrisstöd
4. Vad blir ert nästa steg efter det?

Det är lätt att fastna i att man måste få in många nya engagerade om det ska vara någon mening med att jobba med rekrytering, men ett fåtal personer kan göra mycket. Det är bättre att börja

med ett par stycken än att vänta in många som inte finns. Och bland de få kan det finnas en person som blir den mest engagerade och en nyckelperson för ert arbete. När ni är igång kan ni återigen söka nya volontärer som kan komma in i en verksamhet som redan är igång.

Utbildning och övning

Bland det viktigaste för att bli förberedd på att delta i en krisinsats är utbildning och övning. Det är också avgörande för vår förmåga att sprida kunskap och påverkansarbete inom det här området. Därför har vi tagit fram tagit fram ett antal utbildningar som tillhandahålls av riksorganisationen.

Vårt grundpaket består idag av följande kurser:

- Webbutbildningen "Krisstöd till barn", ca 40 min, alla kan gå när det passar en själv
- "Lugna, lyssna, stärk - psykologisk första hjälp för barn i akut kris", 3 h
- "Från reaktiva till förberedda- om krisberedskap och akut barnkrisstöd i Rädda Barnen", 3 h
- En version av "Från reaktiva till förberedda - om krisberedskap och akut barnkrisstöd" för en extern eller blandad intern och extern målgrupp. Längd kan anpassas från ca 1-2 h och passar exempelvis för barnrättsfrukostar

De tre första kurserna kompletterar varandra och man behöver gå samtliga för att vara förberedd. Det finns dock vissa överlappningar mellan webbkursen och Lugna, Lyssna, Stärk. Webbutbildningen kan vem som helst gå när som helst, därför är den ofta ett bra första steg. De övriga två erbjuds som digitala nationella träffar ungefär en gång per termin vardera. Aktuella tillfällen finns i vår öppna kalender på hemsidan.

Lokala och regionala utbildningar utifrån era behov

Vi kan hålla "Lugna, lyssna, stärk" och "Från reaktiva till förberedda" för vissa grupper eller delar av organisationen utifrån behov eller på inbjudan. Vi kan då anpassa utifrån de aktuella behoven i den grupp eller del av organisationen vi träffar.

De kan vara både kortare och längre. De skulle kunna hållas tillsammans som en helhet under en dag och vi lägga till praktiska övningsmoment som case och rollspel, vilket är lättare vid fysiska utbildningar.

Att samla ihop så många som möjligt i ett område och gå de här utbildningarna tillsammans och anpassade för er är förmodligen det bästa sättet att verkligen komma framåt i ert arbete med krisberedskap och akut barnkrisstöd. Det är också lättare för oss att prioritera den typen av tillfällen vid många förfrågningar.

Fler utbildningar?

Våra interna utbildningar ger en bra grund, men det kan finnas behov och önskemål om fördjupning inom vissa områden där vi idag inte har egna utbildningar. Men i dokumentet "*Tips på utbildningar, material och verktyg inom krisberedskap och akut barnkrisstöd*" har vi samlat tips på utbildningar och övningsstöd inom exempelvis samhällets krisberedskap, totalförsvaret och samverkan i kris. Vi ska använda våra resurser klokt och inte göra samma sak någon annan redan har gjort bra. Dessa är öppna för alla och är gratis.

Vi har samlat information om våra egna utbildningar i dokumentet "*Krisberedskap och akut barnkrisstöd - vårt interna utbildningspaket*".

Att bli startklar för engagemang

Rädda Barnen ska vara en trygg och säker organisation för barn. Därför finns det vissa saker man måste göra när man engagerar sig i Rädda Barnen.

1. [Begär utdrag ur Polisens belastningsregister.](#)
Logga in i e-tjänsten med BankID, välj typen "Arbete med barn i annan verksamhet än skola och barnomsorg". Det går snabbast att få ett digitalt registerutdrag. För det behöver man ha en digital brevlåda, då går det ofta på någon timme. Annars tar det upp till två veckor och postas till folkbokföringsadressen.
2. [Gå vår digitala utbildning Tryggare Tillsammans och ta del av policyn med samma namn.](#)
Spara diplomaten digitalt eller skriv ut det. *Detta måste ske inom en månad från att man startar sitt uppdrag. Utbildningen tar cirka 50 min att genomföra.*
3. [Ta del av och skriv under våra riktlinjer för ideellt arbete.](#) Skriv ut och skriv under*.
4. [Ta del av och skriv under vår policy mot sexuellt utnyttjande och sexuella övergrepp](#)
Skriv ut och skriv under*.
5. **Bli medlem!** Ju fler medlemmar vi är desto starkare röst har vi att påverka samhället och stå upp för barns rättigheter. Medlemskap är ett krav för att kunna engagera sig i Rädda Barnen under en längre tid. Om någon då engagerar sig vid ett fåtal tillfällen exempelvis i samband med en krisinsats gäller inte detta som ett krav. Men vi ska alltid uppmuntra till medlemskap.

[Den här informationen finns även på vår hemsida >>](#)

**De kan skrivas under fysiskt eller digitalt med adobes signeringsverktyg och ges till ansvarig. Då behövs ett gratis konto.*

Spontanvolontärer i samband med en insats

Det är när det händer något allvarligt som vi har störst möjlighet att rekrytera nya aktiva medlemmar och volontärer. I samband med en kris vill människor hjälpa till. Då har vi möjligheten att ta emot och kanalisera deras engagemang i Rädda Barnen. När nya personer vill engagera sig i samband med en krisinsats är det viktigt att vi har en plan för hur vi tar emot spontanvolontärer. Så att vi både tar tillvara på engagemanget men samtidigt säkerställer att vi har en trygg och säker verksamhet för barn.

En insats kan vara i allt från några timmar, ett par dagar till vid få tillfällen flera månader. Exakt hur vi gör med spontanvolontärer varierar beroende på vilken typ av insats det är och hur länge den kan tänkas hålla på.

Vad kan en spontanvolontär göra?

Flera av stegen i att bli startklar som volontär kan göras snabbt, exempelvis ta del av och skriva under våra riktlinjer för ideellt arbete och policy mot sexuellt utnyttjande och övergrepp. Likaså att bli medlem i Rädda Barnen går snabbt att göra via hemsidan. De steg som kan göras direkt ska göras direkt.

Innan man kunnat visa upp utdrag ut belastningsregistret får man inte ha direktkontakt med barn i Rädda Barnens regi. Det finns numera möjlighet att beställa ett digitalt registerutdrag för de som har en digital brevlåda. Ett digitalt registerutdrag kommer ofta inom några få timmar. Att få det via post kan ta upp till ett par veckor. Vissa kanske redan har ett utdrag hemma. Detta kan användas om det är max 12 månader gammalt.

Enligt vår Tryggare Tillsammans policy måste man gå utbildningen och ta del av policyn inom en månad från att man startar sitt uppdrag. Vår utbildning Tryggare Tillsammans finns som webbutbildning och tar under en timme att genomföra. Att man inte gått den utbildningen hindrar alltså inte från att kunna bli aktiv direkt, men rekommendationen är att om det är möjligt att gå den utbildningen innan man har direktkontakt med barn.

Detta innebär att vid kortare insatser så kommer inte nödvändigtvis spontanvolontärer få ha direktkontakt med barn i våra verksamheter. Men det finns oftast annat de personerna kan hjälpa till med under en krisinsats. Det kan exempelvis vara praktiska saker som att hjälpa till med mat, fika, dricka, lokalen, hämta saker mm.

Introducera spontanvolontärer

Det är den som är ansvarig, exempelvis krisberedskapsansvarig eller insatsledare/gruppledare som ansvarar för att ta emot och introducera spontanvolontärer och säkerställa en trygg och säker verksamhet både för barnen vi möter och för de som engagerar sig. Det är extra viktig med spontanvolontärer som vi inte hunnit lära känna eller förbereda på samma sätt. Även om en person är startklar behöver den som är ansvarig hela tiden vara uppmärksam på hur det fungerar i praktiken.

Det är viktigt att inte låta alla våra krav för att få engagera sig bli en falsk trygghet. Vi gör mycket för att hindra olämpliga personer att komma med alls, men det går aldrig att fånga upp alla. Därför är det viktigt att ansvarig på plats är uppmärksam och våga agera snabbt om man ser några varningssignaler. Ett exempel är att alltid låta en ny volontär arbeta i par med någon mer erfaren.

[Tryggare Tillsammans finns sammanfattad i den här foldern.](#) Ta gärna med den på en insats och gå igenom detta kort tillsammans. Det är bra att gå igenom den för såväl gamla som nya.

Fånga upp engagemanget långsiktigt

Det är viktigt att ta tillvara på det engagemang som spontanfrivilliga har visat vid en insats. Bjud in dem att fortsätta engagera sig i arbetet med krisberedskap och barnkrisstöd efter att insatsen är avslutad. De har redan visat upp engagemang och fått erfarenhet från skarpa insatser som är värdefullt för ert arbete framåt.

Frivilliga med yrkeslegitimation

Legitimerade yrkesgrupper exempelvis läkare, sjuksköterskor och psykologer som lyder under Hälso- och sjukvårdslagen får inte använda sina yrkeskunskaper i sina ideella uppdrag i Rädda Barnen. Man har samma uppdrag och roll som en volontär utan legitimation och får göra samma saker som en person utan yrkeslegitimation får göra. Detta kan vara en svår gränsdragning att göra och det är viktigt att man för en dialog och reflekterar inför vad detta innebär med de personer som har yrkeslegitimation. Även om någon har en yrkeslegitimation är det därför viktigt att personen deltar i våra interna utbildningar och förberedelser för att få bättre förståelse för rollen och uppdraget.

Tryggare tillsammans – trygg och säker verksamhet för barn

Rädda Barnen ska vara en trygg och säker organisation för barn. Vi samlar detta arbete under begreppet Tryggare Tillsammans.

Vi har nolltolerans mot alla former av diskriminering, kränkningar, våld, sexuella övergrepp och utnyttjande av barn och accepterar inget beteende som bryter mot den här policyn. Det innebär att alla anställda, förtroendevalda, medlemmar, volontärer, praktikanter, samarbetspartner och andra representanter som arbetar för eller på något sätt ingår ett avtal med Rädda Barnen Sverige har en skyldighet att ha läst policyn, dela den grundsyn och följa de skyldigheter som Rädda Barnen har definierat.

Alla anställda och förtroendevalda, medlemmar och volontärer ska genomgå Tryggare Tillsammans-utbildningen inom en månad från start av sitt uppdrag och sedan genomgå samma utbildning vartannat år.

Om något bryter mot Tryggare Tillsammans ska en risk/incidentrapportering skickas in. Detta gäller oavsett hur allvarligt det var och även om inget barn skadades. Detta för att förebygga att barn far illa i våra verksamheter. Rapportering sker via digitala rapporteringskanalen rapportera.rb.se. Ta kontakt med ordförande eller närmaste chef för stöd.

[All information finns samlad här >>](#)

[I denna foldern finns en sammanfattning av det viktigaste att tänka på >>](#)

Praktiska frågor

Dokumentation

Som en del i ert förberedande arbete är det viktigt att ni samlar er krisberedskapsplan och annan viktig information på ett ställe där alla som behöver kunna komma åt det kan det. Hur ni gör det spelar mindre roll, så länge det fungerar för er.

Under insatser behöver man föra en loggbok. Det kan ni läsa mer om i kapitel 5 – Agera i kris.

Intern kommunikation

Innan en kris inträffar behöver ni komma överens om hur ni kontaktar och kommunicerar med varandra. Det behöver vara ett sätt som fungerar för alla i gruppen.

Ett tips är att använda appen Whatsapp. Där kan ni starta meddelandegrupper där alla som är tillagda i gruppen nås samtidigt. Det underlättar kommunikationen emellan er när det behöver ske snabbt. Den är gratis.

Hur ni väljer att göra ska stå med i er lokala krisberedskapsplan.

Ekonomi, finansiering och ekonomiska mandat

Lokalföreningen, distriktet eller regionen har själv ekonomiskt ansvar för sin krisberedskap. Det inkluderar förberedande inköp och utbildning. I första hand bekostar lokalföreningen, distriktet eller kansliet även inköp och utgifter under en insats. Vid stora nationella insatser kan ekonomiska resurser ibland bli tillgängliga från nationellt håll, men det går inte att veta i förväg. Vi rekommenderar därför att man har en viss summa avsatt för att kunna agera under en kris, exempelvis upp till 5000 kr. Ofta behöver man inte så mycket pengar som man kan tro. De förberedande kostnaderna kan man gärna söka finansiering för om man saknar egna medel.



Vissa interna utbildningar och visst informationsmaterial som finns att dela ut är gratis.

Lokalföreningar och distrikt kan söka pengar från en nationell fond inom Rädda Barnen. Handläggningstiden är oftast några veckor. Därför är det enklast att söka pengar för det förberedande arbetet. Ansökan görs genom en mall som finns under "Ekonomi" på medlemssidorna och som mejlas till medlem@rb.se.

Det kan finnas möjlighet till ekonomiskt stöd från regionkansliet. Om de inte direkt kan stötta er kan de ha tips på vart man kan söka externa bidrag. Kontakta gärna er lokala verksamhetsutvecklare för att få veta hur det är hos er.

Tips på extern finansiering

Det är enklast att söka bidrag för era förberedande kostnader.

- Kontakta lokala företag om sponsring. De kan vilja bidra med både pengar och annat till det som gynnar lokalsamhället.
- Kontakta kommunen och se vad det finns för olika bidrag för föreningar att söka.
- Kontakta gärna er Länsstyrelse, speciellt om ni är flera som går ihop över det geografiska området.
- Det finns en mängd stiftelser där man kan söka både större och mindre summor pengar för exempelvis utbildning och material.
- Dela på kostnaderna genom att samarbeta med andra aktörer, exempelvis en annan förening. Det kan också vara lättare att få en bidragsansökan beviljat om man är flera föreningar som samarbetar.

Exempel på förberedande kostnader

- Inköp av material till barnkrisstödsväskan (se tips i separat rubrik)
- Inköp av Rädda Barnens profilkäddor, exempelvis reflexvästar
- Utbildningar och övningar (utöver de som tillhandahålls av riksförbundet eller regionen). Framförallt fysiska utbildningar brukar kunna kosta en del.
- Resor, mat och fika
- Inköp av informationsmaterial (mycket av detta är gratis, dock inte allt)

Exempel på kostnader under en insats

- Resor, mat och fika
- Ev extra material och utrustning ni inte hade innan

Ekonomiska mandat under en insats

Under en krisinsats behöver beslut ofta fattas snabbt. Då finns det sällan tid att samla styrelsen eller få godkännande av en högre chef. Avsätt en summa i den årliga budgeten som kan användas i krisinsatser. Det kan exempelvis vara mellan 5000-10 000 kr, det brukar räcka långt. I krisberedskapsplanen ska det finnas med ekonomiska ramar samt vem som har rätt att fatta beslut om detta.

Exempel på ekonomiskt mandat i en krisberedskapsplan:

"Insatsledare/krisledningen har rätt att utan ytterligare beslut från lokalföreningens styrelse besluta om kostnader för insatsen upp till 5000 kr. Kostnader som överstiger denna summa kräver beslut från lokalföreningens styrelse."

Denna formulering kan ändras så den passar just er organisationsdel.

Försäkringar

Alla medlemmar och volontärer i Rädda Barnen omfattas av en försäkring, som bland annat inkluderar en kollektiv olycksfallsförsäkring. Det går att läsa mer på medlemssidorna >> [Försäkringsstöd för medlemmar - Rädda Barnen \(raddabarnen.se\)](https://raddabarnen.se/medlemmar)

Ekonomiskt bistånd

”I Rädda Barnens nationella verksamhet får ekonomiskt bistånd, såsom kontantbidrag eller motsvarande, inte ges till enskild person, till annan organisation eller till dess verksamheter. Riksstyrelsen kan under särskilda omständigheter och vid allvarliga händelser som Rädda Barnen inte kunnat råda över – såsom krig, naturkatastrof och pandemi – meddela tidsbegränsade undantag från denna bestämmelse. Sådana beslut ska snarast meddelas revisorerna samt utvärderas av riksstyrelsen och rapporteras på nästföljande Riksmöte.”

Detta regleras i Rädda Barnens stadgar §1.

Kläder och utrustning

Det är viktigt att det syns att vi kommer från Rädda Barnen. Förbered er genom att se till att ni har kläder som visar att ni kommer från Rädda Barnen, exempelvis en reflexväst, t-shirt eller hoodie.

Köp in kläder i god tid till de som vill engagera sig. Som första val rekommenderas reflexvästar. De kan enkelt användas över egna kläder i alla väder och bidrar till säkerhet genom bättre synlighet.

Om ni har möjlighet är det bra att köpa in fler reflexvästar än vad ni tror ni behöver och varierande storlekar, så att det alltid finns att låna ut vid behov. Ingen får riskera att bli utan.

Detta kan ni beställa via Rädda Barnens webbshop >> [Medlemmar och volontärer - Rädda Barnen \(raddabarnen.se\)](https://raddabarnen.se/medlemmar-och-volontarer) (skrolla ner på sidan lite så kommer du till webbshopen).

| VAD | KORT BESKRIVNING | BILD | NÄR ÄR DET ANVÄNDBART? |
|------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|
| Reflexväst | Reflexväst med kardborrknäpping och med Rädda Barnen-logga. Smidig att använda ovanpå egna kläder och syns bra i mörker tack vare reflexer. Något små i storlekar. |  | Under |
| T-shirt | Finns i både dam och herrmodell. |  | Under |
| Hoodie | Finns i både dam och herrmodell. Något mindre i storlek. |  | Under |

Ni kan läsa mer om vilken utrustning som är bra att ha med sig som person vid en insats i kapitel 5 - Agera i kris, där finns en checklista.

Tryckt informationsmaterial och appar

Vi har tryckt material och appar framtagna av Rädda Barnen med fokus på stöd till barn som är bra att använda innan, under och efter en skrämmande händelse. Vi tipsar även om en del externt material.

Tryckt material kan ni beställa via Rädda Barnens webbshop >> [Medlemmar och volontärer - Rädda Barnen \(raddabarnen.se\)](https://www.raddabarnen.se) (skrolla ner på sidan lite så kommer du till webshopen).



Dessa tips hittar ni i bilagan *"Tips på utbildningar, material och verktyg inom krisberedskap och akut barnkrisstöd"*

Förbered en väska med barnanpassade saker

Inför en kris kan lokalföreningen förbereda en väska med saker som underlättar för er att stötta barnen. Se till att väskan är lätt att ta med er till platsen där ni behövs. **Vi kallar det för barnkrisstödsväskan.**

Kom ihåg att ni kan möta barn i olika åldrar, från små barn till tonåringar, så ni behöver ha saker som passar för olika åldersgrupper.

I barnkrisstödsväskan kan ni till exempel ha med:

- Små gosedjur
- Såpbubblor
- Pixie-böcker
- Papper, pennor, kriter och något hårt underlag att rita på
- Kortlek, exempelvis Uno och Skip-bo
- Spel som inte tar så stor plats och passar äldre barn och tonåringar, exempelvis Yatzy
- Mobilladdare och powerbanks
- En picknickfilt med vattenavvisande baksida (ifall marken är blöt)
- Filtar
- Informationsmaterial och appar. Du hittar förslag på material att dela ut till barn och föräldrar och appar i bilagan *"Tips på utbildningar, material och verktyg inom krisberedskap och akut barnkrisstöd"*.



5. AGERA I KRIS

I detta kapitel samlar vi konkreta tips, verktyg och steg som hjälper er att agera i kris. Observera att allt det som rör akut barnkrisstöd (psykologisk första hjälpen för barn i akut kris), är samlat i ett eget kapitel.

Innan, under och efter en kris – en översikt

När vi får veta att en kris inträffat genomgår vi ett antal steg, från det att vi får kännedom om händelsen tills det att vi genomför och så småningom avslutar insatsen.

Här följer ett antal steg att utgå ifrån i ert arbete. Tänk också på att volontärer behöver stöd såväl innan, under som efter en insats.

Före

- Ska vi agera vid en händelse? Initiativet kan komma från lokalföreningen eller på önskan av extern aktör
- Lägesbild och en första behovsbedömning
- Säkerhet för insatsens inblandade
- Beslut om insats
- Bemanna insatsen

Under

- Planera och schemalägg insatsen
- Löpande bedömning av lägesbilden, säkerhet och ev förändringar av insatsen
- Stöd till volontärer
- Samverkan internt och externt
- Dokumentera beslut, kontakter och aktiviteter
- Kommunicera insatsen, internt och externt

Efter

- Stöd till volontärer
- Uppföljning och utvärdering
- Avsluta med samverkanspartners
- Uppmärksamma och tacka

Det finns såklart mycket mer att tänka på under varje steg. Fördjupad information och stöd finns i Röda Korsets handbok Lokal krisberedskap som vi rekommenderar som inspiration för att komplettera den här handboken.

>> [Handbok - Lokal krisberedskap – Kunskapsbanken \(rodakorset.se\)](https://www.rodakorset.se/kunskapsbanken/lokalt-krisberedskap)

Kläder och utrustning – vad behöver du?

Innan något händer behöver du tänka på att förbereda dig för att möta barn i en kris.

- Förbered dig genom att se till att du har kläder som visar att du kommer från Rädda Barnen, exempelvis en reflexväst, t-shirt eller hoodie.

- Ha på dig praktiska och bekväma kläder och skor som är anpassade efter plats och väder
- Se till att du har ditt ID-kort och betalmedel med dig.
- Ta med dig mobiltelefonen, laddare eller en powerbank
- Ta med de mediciner eller hygienartiklar du behöver
- Ha med dig en vattenflaska och något litet att äta.
- Glöm inte att ta med dig något att skriva med.
- En praktisk väska, till exempel en ryggsäck, är användbar för att bära dina saker.

Säkerhet under en insats

För att kunna hjälpa andra måste vi först se till att det är säkert för oss att agera och att vi har trygga platser att utgå ifrån. Säkerheten för alla som deltar i en krisinsats är alltid viktigast. Säkerheten är en central del av bedömningen innan vi tar beslut om att påbörja en insats och behöver uppdateras löpande under själva insatsen.



Enligt vår policy Tryggare tillsammans ska vi alltid göra en riskbedömning inför varje verksamhet. Den är i första hand till för att det ska bli tryggt och säkert för barn vi möter, men det är också viktigt att tänka på säkerheten för alla som deltar i insatsen. Använd gärna mallen för riskbedömning som ett stöd för att snabbt och enkelt kunna göra detta i samband med en krisinsats och uppdatera den längs med vägen.

- Den som har ansvaret för insatsen är också ansvarig för säkerheten på plats under krisinsatsen. Informera alltid den personen om det sker förändringar eller om ny information tillkommer.
- Var uppmärksam på förändringar i situationen som kan påverka säkerheten.
- Agera i tid och ta inga onödiga risker.
- Under en krisinsats är det viktigt att tydligt visa att du tillhör Rädda Barnen, till exempel genom att bära en väst eller kläder som identifierar dig. I övrigt bör du klä dig neutralt och undvika kläder eller symboler som kan vara stötande eller exkluderande.
- Se till att alla har en laddad mobiltelefon och vet hur ni kommunicerar under insatsen.
- Arbeta alltid i par och var aldrig mer än cirka 10 meter ifrån varandra. Ni måste kunna se varandra och snabbt kunna stötta den andra personen. Håll regelbunden ögonkontakt.
- Vi ska inte placera oss direkt bredvid exempelvis polis eller säkerhets/räddningspersonal under en krisinsats. För att folk ska våga komma till oss är det viktigt att vi inte ses som lierade med tex polisen, då vissa grupper inte litar på dom.
- Notera var säkra utrymningsvägar finns och kom överens om en samlingsplats i närheten. Undvik återvändsgränder, trafikerade vägar och liknande.
- Vårt eget beteende kan påverka både vår egen säkerhet och Rädda Barnens anseende. Därför är det viktigt att utgå från våra gemensamma värderingar och att aldrig agera aggressivt eller provocerande.
- Om du känner dig osäker eller rädd, avbryt och kontakta den person som har ansvaret för insatsen.

Vad gör du först?

När något skrämmande har hänt finns det några saker som är extra bra att tänka på för att stötta barn i det akuta skedet.



Lugna vuxna lugnar barn

Eftersom det är viktigt att du är lugn är det bra att först tänka på dig själv och din reaktion i situationen.

Fundera över:

- Behöver jag samla mig, kanske andas djupa andetag för att lugna ner mig?
- Finns det fler vuxna att kontakta så att ni kan hjälpas åt?

Stanna upp och försök få en överblick av vad som hänt

Det här behöver du tänka på för din och barnens säkerhet:

- Finns det några andra hot?
- Var är det säkert att samlas?
- Finns det barn som behöver akut vård?
- Hur skyddar vi barnen från ytterligare faror och skrämmande intryck?
- Är något barn ensamt?

Börja med det här

Efter att eventuella barn med allvarliga skador tagits om hand behöver vi ta hand om de barn som är kvar.

- Berätta för både barn och vuxna om vem du är och vad du gör
- Tala lugnt och kortfattat. Ställ inte för många frågor på rad
- Visa till lämplig plats att sitta på
- Erbjud filtar att linda in sig i för att hålla värmen
- Kom med något att dricka
- Ta försiktig fysisk kontakt på till exempel hand, underarm eller axel. Var uppmärksam på att människor är olika känsliga för beröring
- Ge barn information utifrån ålder och mognad. Upprepa viktig information
- Ge bara den information du vet stämmer. Lova inte något du inte kan hålla
- Berätta vad som kommer hända den närmsta stunden
- Berätta att många vuxna jobbar för att hjälpa till i situationen
- Försök sätta barn i kontakt med personer de känner. Lämna inget barn ensamt
- Respektera det barn och föräldrar uttrycker att de behöver och ta hänsyn till att olika seder råder i olika familjer och kulturer

Vad gör vi inte under en insats?

Vårt fokus är akut barnkrisstöd (psykologisk första hjälpen) för barn och viktiga vuxna i deras närhet i akut kris. Det handlar om praktiskt, socialt och psykologiskt stöd och det är mycket som kan rymmas inom det.



Det finns dock några saker som riskerar att påverka de vi möter på ett negativt sätt. Det finns också en risk att vi går utanför vår roll och in i någon annans, exempelvis hälso-och sjukvård och polis.

Därför har vi några saker som vi ska undvika i vårt arbete med krisberedskap och akut barnkrisstöd. Detta gäller både gentemot barn och viktiga vuxna vi möter.

- Vi ska inte vara påträngande i mötet med drabbade genom att exempelvis be personer berätta om sina upplevelser. Men vi lyssnar självklart om någon väljer att berätta.
- Vi tvingar inte någon att ta emot det stöd vi erbjuder. Om den drabbade inte själv önskar hjälp respekterar vi detta.
- Vi ska inte lova något vi inte kan hålla. Det är lätt att när man möter människor i en svår stund att säga saker i stil med *“Det kommer bli bra”*, men tyvärr vet vi inte om det är sant.
- Vi hanterar inte de drabbades pengar eller andra värdesaker.
- Vi får inte ge råd om vård, behandling eller medicinering. Länka in sjukvården vid behov.
- Vi får inte dela ut medicin, detta gäller även receptfri medicin såsom Alvedon. Har personer egen medicin måste de ta den själva, vi kan inte hjälpa till.
- Vi berättar inte om våra egna erfarenheter, fokus är på de drabbade.
- Vi agerar inte tolk till myndigheter som vill kommunicera med den drabbade.
- Vi lämnar inte dödsbud, det ansvaret ligger hos polis och hälso-och sjukvård.
- Vi fotograferar inte drabbade.
- Vi för inte vidare drabbades berättelser till media eller andra personer som gör att detta kan härledas till en specifik person. Det är ett förtroende vi måste förvalta klokt och med integritet.

För loggbok under insatsen

Under en insats är det viktigt att vi löpande samlar information om:

- Vad vi vet
- Vad som görs
- Vilka beslut som tas och av vem
- Datum, tid och plats för detta

Alla viktiga beslut, tagna kontakter och genomförda aktiviteter ska skrivas ner i en loggbok.

Loggboken kan vara i ett enkelt format. Det räcker långt att skriva ner det som händer i kronologisk ordning i ett wordokument eller exceldokument. Det kan vara i löptext eller delas upp i kolumner likt detta exempel nedan. Det viktigaste är att ni dokumenterar löpande.

EXEMPEL

| DATUM & TID | FRÅGA/INFORMAT ION/BEHOV | BESLUT/ÅTGÄRD | AV VEM | KOMMENTAR |
|-------------|--------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|
| 22/6-23 | Posom-gruppen i kommunen tog kontakt och frågade | Styrelsen samlades och gjorde en bedömning och fattade beslut om | Styrelsen | |

| | | | | |
|--|---------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| | om vi kan hjälpa till med krisstöd till barn och föräldrar efter branden. | att inleda en insats. XX utseddes till ansvarig att leda insatsen och kalla in volontärer. | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

Loggen kan innehålla känslig information så begränsa antalet personer som har tillgång till denna. Det bör vara de som är ansvariga för en insats. Loggen är viktig för att vi i efterhand ska kunna utvärdera och lära av insatsen.

Vad gör ni efter en krisinsats?

När den akuta krisen är över och ni har stöttat barn och deras viktiga vuxna, så finns fortfarande fyra viktiga områden kvar att tänka på:

1. Har du information kring något barn som någon annan behöver känna till?

Var noga med att lämna information kring din del i insatsen till den aktör som ansvarar för att följa upp behov som dröjer kvar. Det kan se olika ut i varje kommun.

2. På vilket sätt stöttar vi de som deltagit i en insats att må bra efter att ha hjälpt andra?

Att delta i uppdrag för att stötta barn i akut kris kan ge nya erfarenheter och vara en källa till personlig tillfredsställelse. Men det kan samtidigt vara fysiskt och psykiskt utmattande. Rädda Barnen har ett ansvar att skapa goda förutsättningar så att den som ger stöd till andra kan behålla en god psykisk hälsa.

Det är bra att avsluta arbetspassen eller uppdraget med en samling för att stämma av måendet och tankar innan var och en går hem. Det brukar kallas ett avlastande samtal. Sitt gärna i en ring, gå en runda där alla får säga något och ingen får avbryta. Man kan exempelvis rita upp en tidslinje på en tavla om det finns möjlighet. Gå en runda i gruppen och låt alla säga något kring följande frågor.

- Vad har hänt
- Vart var jag
- Vad har jag gjort
- Tankar kring det?

Det är självklart ok att avstå. Det går bra att sitta med och lyssna. Observera att detta inte är samma sak som utvärdering.

Varje individ har också ett ansvar för sitt eget mående. Stress i sig är inte farligt, men stress utan återhämtning är inte bra. Därför är det viktigt att vara extra snäll mot sig själv tiden efter insats. Det kan man göra genom exempelvis:

- Planera in tid för ledighet! Inget mer extraarbete
- Gör saker som du tycker om: lyssna på musik, ät en god middag, umgås med vänner
- Om du vill och behöver prata, gör det med personer du är trygg med
- Var med på sådant som får dig att skratta
- Ta promenader, eller gör annan fysisk aktivitet som du är van vid

Om det finns behov kan stödsamtal till de som engagerat sig i en krisinsats ordnas via rikskansliet. Kontakta då nationella rådgivaren för krisberedskap och barnkrisstöd (se kontaktuppgifter nedan).



3. Det finns viktiga saker att lära vid varje insats

Därför är det viktigt att göra en utvärdering efter varje händelse och samla det vi lärt oss för att kunna göra det bättre nästa gång. Om flera verksamheter eller aktörer arbetat tillsammans vid en händelse så är det bra att tillsammans titta på:

- Vad har ni lärt er?
- Vad gick bra?
- Vad gick mindre bra?
- Är det något som behöver utvecklas inför kommande insatser och samverkan?

4. Ska och kan vi möta ett mer långsiktigt behov?

Ibland kan en krisinsats innebära att vi får syn på ett mer långsiktigt behov av stöd till de barn som vi mötte i den akuta krisen. Det finns inget krav eller förväntan på att möta upp med mer långsiktigt stöd. Att göra en insats med stöd i den akuta krisen är redan en stor insats som gör skillnad. Och det räcker gott. Men om det finns möjlighet och resurser kan vi ställa oss följande frågor:

- På många orter har vi redan direktstödsverksamhet för barn, kan och ska vi lotsa de barn vi mött i en akut kris till dessa?
- Om det inte redan finns den verksamhet som det finns behov av har vi möjlighet att starta upp och driva en sådan under en längre tid?
- Om vi inte kan möta de behoven, finns det en annan förening i området man kan lotsa vidare till? Eller kan vi guida vidare till rätt offentlig aktör som kommunen, hälso- och sjukvård eller liknande?

6. KÄLLOR

[Krisberedskap och akut barnkrisstöd \(raddabarnen.se\)](https://raddabarnen.se)

[Frivilliga försvarsorganisationer \(msb.se\)](https://msb.se)

[Det svenska civila beredskapssystemet \(msb.se\)](https://msb.se)

[Strukturreform av krisberedskap och civilt försvar \(msb.se\)](https://msb.se)

[Hela Sverige tillsammans – En liten film om krisberedskap och civilt försvar](#)

[Handbok - Lokal krisberedskap – Kunskapsbanken \(rodakorset.se\)](https://rodakorset.se)

[Learnster U \(Röda Korsets plattform för webbutbildningar\)](#)

[Krisanteringens grunder - Krisinformation.se](https://krisinformation.se)

[Samhällets ansvar - Krisinformation.se](https://krisinformation.se)

[Bli volontär \(raddabarnen.se\)](https://raddabarnen.se)

[Psykologisk hjälp för barn i kris \(raddabarnen.se\)](https://raddabarnen.se)

[Handbok: När något har hänt \(raddabarnen.se\)](https://raddabarnen.se)

[Appen Safe Place \(raddabarnen.se\)](https://raddabarnen.se)

[Rädda Barnens kalender \(tockify.com\)](https://tockify.com)

[9 av 10 svenskar vill ställa upp i kris – men mer än hälften v... \(volontarbyran.org\)](https://volontarbyran.org)

[Tryggare tillsammans \(raddabarnen.se\)](https://raddabarnen.se)

7. BILAGOR & STÖDMATERIAL

Bilagor består dels av utbrutna kortare versioner av handboken och dels av kompletterande material. Bilagorna kan komma att uppdateras oftare än handboken i sin helhet och nya bilagor kan tillkomma som inte finns i den här sammanställningen.

Här finns både kompletterande dokument samt kortversioner av den här handboken. För många är handboken för omfattande, men delar av den kan vara bra för vissa att ta del av ändå.

Aktuella bilagor och stödmaterial finns på [Krisberedskap och akut barnkrisstöd \(raddabarnen.se\)](https://krisberedskapochakutbarnkrisstod.raddabarnen.se) (inloggning krävs), i teams-kanalen Krisberedskap och akut barnkrisstöd (endast tillgänglig för personal) eller kan fås av rådgivare krisberedskap och akut barnkrisstöd.

| NAMN | BESKRIVNING |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Krisberedskap och akut barnkrisstöd - vårt interna utbildningspaket | Här hittar ni information om våra interna utbildningar inom det här området samt information om bokning. |
| Krisberedskap och akut barnkrisstöd - Tips på utbildningar, material och verktyg internt och externt | Samling av kunskap och praktiska tips på utbildningar, material, verktyg, appar och kunskap. Internt från Rädda Barnen samt externa aktörer. |
| Krisberedskap och akut barnkrisstöd - övningshäfte | I det här häftet hittar du flera olika praktiska övningar och rollspel med utgångspunkt i olika scenarion där fördjupar er kompetens inom krisberedskap och akut barnkrisstöd. |
| Att stötta barn efter skrämmande händelser | Här har vi samlat Rädda Barnens viktigaste material och verktyg. Kan spridas internt och externt. |
| Krisberedskap och akut barnkrisstöd - Kom igång i er förening! | Några korta diskussionsfrågor ni kan använda för att på ett enkelt och snabbt sätt komma igång med ert arbete. |
| Vill du engagera dig i krisberedskap och akut barnkrisstöd i Rädda Barnen? | Dokument på en sida som kan användas för rekrytering av volontärer. Kan anpassas till lokala förutsättningar. |
| Krisberedskap och akut barnkrisstöd - Vad gör du först när något skrämmande har hänt | En checklista att använda i en krisinsats. |
| Krisberedskap och akut barnkrisstöd - En introduktion till arbetet i Rädda Barnen | Det är hämtat ut handboken men är mer kortfattat och riktat till den som vill ha en kort översikt. Det innehåller också information det aktuella läget i arbetet internt. Bra för den som är ny.. |

| | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Krisberedskap och akut barnkrisstöd - Kort handbok om krisberedskap och lokal krisberedskapsplan | Det här är en kort version av handboken med fokus på vad krisberedskap är, att börja komma igång med det lokala krisberedskapsarbetet och att ta fram er lokala krisberedskapsplan. |
| Krisberedskap och akut barnkrisstöd - Kort handbok om akut barnkrisstöd | En kort version av handboken med fokus på det akuta barnkrisstödet. |
| Krisberedskap och akut barnkrisstöd - kort handbok om att agera i kriser | En kort version av handboken med fokus på att agera i kris. Det kan underlätta i en skarp insats att bara ha med sig den delen som stöd. |

8. FRÅGOR & KONTAKT

Vill du eller ni veta mer eller utveckla ert arbete inom krisberedskap och akut barnkrisstöd? Som lokalförening och distrikt är er första kontakt oftast er verksamhetsutvecklare eller volontärkoordinator.

Är ni osäkra på vem ni kan vända er till kan ni kontakta info-mejlen på respektive regionkansli så ser de till att ni hamnar rätt.

- Region nord: infonord@rb.se
- Region syd: infosyd@rb.se
- Region öst: infoost@rb.se
- Region väst: infovast@rb.se

Om ni har frågor eller vill ha stöd på något sätt, tveka inte att höra av er till Mikaela Wikström, Rådgivare krisberedskap och barnkrisstöd på mikaela.wikstrom@rb.se som är ansvarig för att leda, samordna, underlätta och möjliggöra arbetet inom krisberedskap och akut barnkrisstöd i Rädda Barnen för både medlemsrörelse och personal. Mikaela jobbar på Medlem-Metod-och Kunskapssektionen på Sverigeprogrammet.

Från februari 2024 och cirka ett år fram är Mikaela föräldraledig. Under tiden kan ni kontakta hennes vikarie Camilla Nygren på camilla.nygren@rb.se

Vi tar gärna emot feedback, tips och önskemål på vad som behövs för typ av stöd till det lokala och regionala i det här arbetet. Vi vill utgå från de behov ni ser i det praktiska arbetet. Tveka inte att höra av er!