



Rädda Barnen

KRISBEREDSKAP OCH AKUT BARNKRISSTÖD

Kort handbok om att agera i kris



Senast uppdaterad: 2024-01-11

Denna korta handbok om att agera i kris är hämtat från Handboken för krisberedskap och akut barnkrisstöd 1.0. Här samlar vi konkreta tips, verktyg och steg som hjälper er att agera i kris.

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/Handbok-Lokal-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 filtare 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 om vi kan hjälpa till med krisstöd till barn och föräldrar efter branden.	Styrelsen samlades och gjorde en bedömning och fattade beslut om att inleda en insats. XX utseddes till ansvarig att leda insatsen och kalla in volontärer.	Styrelsen	

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?