KRISEPLAN

I tilfælde af fx: brand, overfald, røveri, tyveri, trusler, vold, selvskade, eller situationer, hvor I ikke ved, hvad I skal gøre. Alle aktivitetsledere i Ungdommens Røde Kors skal kende til kriseplanen – det er en god idé at have et eksemplar printet, som er tilgængelig for alle frivillige, der er på vagt. Det anbefales, at der altid udpeges en frivillig på aktiviteten, som er ansvarlig for, at kriseplanen følges. Hvis I på jeres aktivitet allerede har lavet en specifik kriseplan eller er på en institution med egne retningslinjer, skal I følge den.

Når en voldsom hændelse sker i forbindelse med din frivillige indsats i Ungdommens Røde Kors, er det vigtigt, at følgende sættes i værk:

1. **Stands ulykken** Skab sikkerhed for alle inkl. dig selv. Ingen må gå hjem.

2. **Alarmér** folk i nærheden. Ring evt. 1-1-2. Giv evt. førstehjælp.

3. **Orientér** din tilknyttede kontaktperson på sekretariatet hurtigst muligt eller en af følgende personer:

Signe Jarvad, Direktør	Tlf. 60 14 65 12
Line Sichmann, Kommunikations- og Fundraisingchef	Tlf. 42 72 82 99
Line Pinstrup, Programchef	Tlf. 29 72 43 21
Anna Asghari, Programchef	Tlf. 30 23 20 97
Mathilde Bager, Organisatorisk næstforperson	Tlf. 28 83 53 50
Benedikte Rønn Sørensen, Politisk næstforperson	Tlf. 26 27 80 42
Fatima Murkas, Landsforperson	Tlf. 28 25 51 12

4. **Organisér frivilliggruppen**, så I tager hånd om de involverede:

- Arranger hvem, der tager hånd om den tilskadekomne (fx i ambulance)
- Arranger hvem, der tager hånd om øvrig børnegruppe/frivilliggruppe
- Sørg for at ingen er alene, når de kommer hjem

5. **Yd psykisk førstehjælp** Sørg for at alle involverede parter får tilbudt rette hjælp. Fx Krisepsykolog. Se uddybende informationer på bagsiden.

UDDYBENDE INFORMATION TIL KRISEPLAN

Nedenstående vejledning skal hjælpe jer som frivillige i tilfælde af kritiske situationer. Alle aktivitetsledere i Ungdommens Røde Kors skal kende til kriseplanen. Det er altid en god idé at gennemgå både kriseplan og informationerne nedenfor i hele frivilliggruppen regelmæssigt og specielt ved udskiftning i frivilliggruppen. Kriseplanen opdateres løbende, så sørg for at have den nyeste version, som ligger tilgængelig i værktøjskassen på www.urk.dk.

Denne vejledning uddyber kriseplanens første side og indeholder også et overblik over de hjælpemuligheder, der er for jer som frivilliggruppe i URK.

1. **Stands ulykken** Skab sikkerhed for alle inkl. dig selv.

Sørg for at få de involverede bragt til et sikkert sted uden forstyrrelser. Alle skal blive i området i det omfang det er muligt.

2. **Alarmér** folk i nærheden og ring 1-1-2, giv evt. førstehjælp

Den ansvarlige i frivilliggruppen alarmerer folk i nærheden for at få hjælp og ringer 112, hvis der er behov for politi, brandbil eller ambulance. Frivillige skal tage de børn, som ikke er direkte involveret, med væk fra ulykken. Ulykken skal skærmes, så børn ser så lidt som muligt. Ingen må forlade området, før politi, brandfolk eller ambulance er ankommet.
Hvis du er alene prioriteres alarmering før førstehjælp.

3. **Orientér** din tilknyttede kontaktperson på sekretariat

Det er vigtigt, at du hurtigst muligt orienterer din konsulent på sekretariatet. Sekretariatet har en intern procedureplan, som bliver fulgt i tilfælde af kriser/ulykker. Din tilknyttede konsulent sørger bl.a. for at orientere den øverste ledelse i organisationen og iværksætte yderligere hjælp, hvis der er behov for dette. I weekender, helligdage og aften/nat kan du kontakte den øverste ledelse i URK direkte. Se kontaktoplysninger herunder:

Signe Jarvad, Direktør	Tlf. 60 14 65 12
Line Sichmann, Kommunikations- og Fundraisingchef	Tlf. 42 72 82 99
Line Pinstrup, Programchef	Tlf. 29 72 43 21
Anna Asghari, Programchef	Tlf. 30 23 20 97
Mathilde Bager, Organisatorisk næstforperson	Tlf. 28 83 53 50
Benedikte Rønn Sørensen, Politisk næstforperson	Tlf. 26 27 80 42
Fatima Murkas, Landsforperson	Tlf. 28 25 51 12

Din tilknyttede konsulent følger op med frivilliggruppen i tiden efter ulykken/konflikten og sørger for at alle involverede får den rette hjælp. Konsulent og frivilliggruppe vurderer sammen, om hændelsen bør medføre ændringer ift. adfærd, regler, viden samt forståelse/læring. Det er vigtigt, at hændelsen og krisehåndteringen omsættes til organisatorisk læring.
Ingen udtaler sig til presse. Alt kommunikation går via Direktør, Signe Jarvad eller Kommunikations- og Fundraisingchef, Line Sichmann.

4. **Organisér frivilliggruppen**, så I tager hånd om de involverede

Organisér jer i frivilliggruppen, så alle er indforstået med deres konkrete opgave. Vær opmærksom på, at ingen frivillige skal stå alene hverken i situationen eller når de går hjem. Aftal hvem, der tager med den skadelidte på politistation/hospital. (Kontakt pågældendes nærmeste pårørende og aftal at mødes på politistation/hospital eller den adresse I befinder jer på). Den/de involverede skal aldrig selv vurdere, hvad der skal ske.

5. **Se, lyt, link** Yd psykisk førstehjælp: Sørg for at alle involverede parter får tilbudt den rette hjælp

Det er vigtigt, at alle involverede får den rette hjælp – uanset om de har været direkte involveret i ulykken/konflikten eller vidne til hændelsen. Se, Lyt, Link[1] er tre handlingsprincipper i psykisk førstehjælp og kan også bruges efter akutte situationer, da der kan være brug for opfølgning på ubehagelige episoder. Alle kan yde psykisk førstehjælp, du behøver ikke være professionel. Det er faktisk en pointe, at det IKKE er professionel hjælp.

Selvom principperne her bliver præsenteret i en rækkefølge, "Se, Lyt, Link", så vil rækkefølgen måske blive en anden i situationen, da det afhænger af den kriseramtes behov. Man skal muligvis

[1] Se: "En fagbog: Medmenneskelighed i praksis – Den psykosociale tilgang". Psykosocialt referencecenter, Røde Kors

også gentage visse handlinger eller fokusere mere på én handling end på de andre på grund af situationen og personens behov. Overvej hele tiden om du er den rette til at yde hjælpen, eller om du har behov for et skift. Du kan også være påvirket af ulykken.

"Se" handler om at finde ud af, hvad der er sket og vurdere, hvem der har brug for hjælp. Hvis det er en akut krise eller en ulykkessituation, skal du overveje, hvordan du kan sikre, at der ikke sker mere skade – hverken på den berørte person eller på dig selv. "Se" handler om den umiddelbare vurdering, du kan lave på baggrund af det, du observerer:
Hvad er der sket? Hvad foregår der?
Har de skaderamte personer akutte praktiske behov, som du kan hjælpe med, f.eks. vand, mad, tæpper m.m.?
Observér, hvilke følelsesmæssige reaktioner personen oplever, så du kan forholde dig omsorgsfuldt og støttende til personen.

"Lyt" handler om, hvordan du kommunikerer med en person, der er i krise– fra det første øjeblik man nærmer sig vedkommende, og til man interagerer med vedkommende:
Etablér kontakt ved at præsentere dig, og fortæl, hvordan du kan hjælpe.

- Vis, at du er opmærksom, nærværende, og at du lytter. Stil f.eks. opklarende spørgsmål og opsummér, hvad du hører for at sikre dig, at du har forstået det rigtigt.
- Brug dit kropssprog. Nik anerkendende, hav øjenkontakt eller tag personen i hånden alt efter situationen.
- Det er en god idé at være på samme fysiske niveau som personen. Så hvis personen sidder på jorden, kan du f.eks. sætte dig på hug ved siden af.
- Hjælp personen til at skabe følelsesmæssig ro. Det gør du f.eks. ved at acceptere og anerkende personens følelser og reaktioner og fortælle, at det er helt normale reaktioner på en unormal situation.
- Spørg til umiddelbare behov og bekymringer, men bed ikke om en detaljeret beskrivelse af situationen, og undgå at presse personen til at dele sine følelser og reaktioner, da det kan reaktivere og optrappe det psykiske stressniveau hos nogle mennesker.

"Link" handler om at hjælpe personen videre. "Link" er en praktisk handling, hvor man giver relevant information og hjælper den berørte med de umiddelbare behov i situationen og med at få adgang til de ressourcer, personen har brug for i situationen.
"Link" handler om at hjælpe personen videre:

- Skaf informationer om situationen, hvis personen har brug for at få klarhed over, hvad der er sket eller skal ske

- Støt personen i at linke til og komme i kontakt med sin familie og sit netværk. Hjælp evt. med at låne personen en telefon, finde kontaktoplysninger til personens familie eller andre i vedkommendes netværk
- Henvis til professionel støtte og hjælp, hvis der er behov for det.

Psykisk førstehjælp er en kortvarig og akut hjælp, hvor formålet er at give deltageren følelsesmæssig ro, skabe tryghed, hjælpe med basale behov, støtte deltageren til at håndtere sin situation (handlekraft) og linke deltageren til social støtte og anden hjælp (fællesskab).
Psykisk førstehjælp er et specifikt værktøj, som man kan bruge i mødet med mennesker i krise, eller mennesker som oplever stærke stress-reaktioner.

HVAD ER PSYKISK FØRSTEHJÆLP

- At få hjælp til at støtte deltagere i krise og ved stærke stress-reaktioner
- At give kortvarig og akut hjælp
- At skabe tryghed og sikkerhed
- At fremme følelsesmæssig ro
- At hjælpe med basale og praktiske behov
- At yde støtte til at håndtere situationen
- At hjælpe med oplysninger og information
- At linke deltageren til social støtte, netværk og anden hjælp

HVAD ER PSYKISK FØRSTEHJÆLP IKKE

- Noget, kun fagfolk og professionelle kan finde ud af
- Professionel rådgivning eller terapi
- En detaljeret samtale om den berørtes situation og forløbet, der førte til situationen
- At bede den berørte om at analysere, hvad der er sket med dem
- At presse folk til at dele deres følelser og reaktioner

HENVISNING TIL PROFESSIONEL HJÆLP

Henvisninger til professionel hjælp skal altid ske i samråd med den berørte person.
Det er forskelligt hvordan, hvor meget og hvor længe mennesker reagerer på voldsomme oplevelser.
Man bør søge professionel hjælp, hvis:

- Man ikke har nogen at tale med om det skete
- Man selv er meget bekymret for sin tilstand

- Man føler sig dårligt tilpas
- Man plages af skyldfølelse og selvbebrejdelse
- Man udvikler fysiske symptomer

EKSEMPLER PÅ HENVISNINGSMULIGHEDER

- **Dansk Krisekorps A/S** døgnvagt. Som frivillig kan du gøre brug af Dansk Krisekorps, som yder akut krisehjælp, hvis du i forbindelse med dit frivillighverv har oplevet en kritisk eller traumatiserende hændelse, som kræver professionel rådgivning fra en psykolog. Brugen af Dansk Krisekorps skal godkendes af din tilknyttede konsulent eller i den øverste ledelse i URK. Disse vil informere dig om telefonnummeret og omfanget af ordningen.

- **Offerrådgivningen**. Offerrådgivningen hjælper ofre, vidner og pårørende i forbindelse med voldsomme og chokerende oplevelser som ulykker, kriminalitet og trafikuheld. Når du kontakter din lokale offerrådgivning, får du en rådgiver i telefonen. Her kan du fortælle, hvad der er sket. Offerrådgiveren vil forsøge at vejlede og rådgive dig, og måske vigtigst af alt: lytte og give sig tid til en samtale. **tlf. 72 21 72 21**.

- **Psykiatrisk skadestue**
  Psykiatrisk skadestue tager imod personer, der har behov for akut psykiatrisk hjælp. Du kan finde et overblik over psykiatriske akutmodtagelser på sundhed.dk.

- **Egen læge**
  Man kan henvises til psykologhjælp og få økonomisk tilskud fra den offentlige sygeforsikring, hvis ens praktiserende læge vurderer, at man bl.a. hører under en af nedenstående grupper:

  - Røveri-, volds-, og voldtægtsofre
  - Trafik- og ulykkesofre
  - Pårørende ved dødsfald
  - Personer, der har forsøgt selvmord
  - Personer, der inden de fyldte 18 år, har været ofre for incest eller andre seksuelle overgreb
  - Personer med let til moderat depression fra 18 år.
  - Personer med let til moderat angstlidelse herunder OCD mellem 18 og 38 år.

- **Kommunale afdelinger** fx familieafdelinger, sundhedspleje, integrationsafdeling mfl. Vi har i Danmark underretningspligt, når børn eller unge under 18 år lever i en alvorligt truende situation. Det betyder, at hvis man har kendskab til, at et barn lever under forhold, der bringer dets sundhed og udvikling i fare, har man pligt til at underrette kommunen. De fleste

kommuner angiver på deres hjemmeside, hvem man skal sende sin underretning til. Ellers kan man ringe til kommunens hovednummer og få kontaktoplysningerne.

- **Telefonrådgivninger**: fx Børnetelefonen (Ring: 11 61 11), Forældretelefonen (Ring: 35 55 55 57), Livslinjen (Ring: 70 20 12 01). Ung på linje (Ring: 70 12 10 00)