

# Krisplan

Grankulla

Förskola och grundläggande utbildning, gymnasieutbildning

Uppdaterad 03.05.2023

## Innehåll

1 Krisplan .....	3
2. Viktiga telefonnummer och krisgrupper .....	4
3. Anvisningar för första hjälpen .....	8
4. Kris .....	10
4.1 Olika typer av kriser .....	10
4.2 Faserna i en traumatisk kris.....	10
5. Handlingsplan för alla allvarliga krissituationer .....	12
5.1 Omedelbar aktivitet vid en kris .....	12
5.2 Aktivitet under de följande dagarna.....	13
6 Åtgärder för att upprätthålla krisberedskapen .....	14
6.1 Krisgruppen .....	14
6.2 Förebyggande av olyckor.....	15
7 Riktlinjer för kriskommunikation .....	17
7.1 Kriskommunikation.....	17
7.2 Kommunikation och medier .....	18
8 Handlingsmodeller i krissituationer.....	20
8.1 Eldsvåda .....	20
8.1.1 Att lämna byggnaden .....	20
8.2 Fara för strålning eller någon annan risk för storolycka.....	20
8.2.1 instruktion om förflyttning till skyddsrum.....	21
8.3 Olycka eller fara för olycka utanför skolan.....	21
8.4 Bombhot .....	22

8.5 Våld i skolan.....	22
8.5.1 Att konfrontera en våldsam elev.....	22
8.5.2 Våldsam utomstående person i skolan .....	23
8.6 Skydd i klasser eller andra rum.....	23
8.7 Annan olycka i skolan .....	23
8.8 Handlingsplan vid elavbrott.....	24
8.9 Handlingsplan vid läckage .....	24
8.10 Handlingsplan vid inbrott .....	25
8.11 Handlingsplan vid störning i den kommunala vattentjänsten .....	26
8.12 Handlingsplan i undantagsförhållanden.....	26
8.13 En elevs död.....	27
8.14 En lärares eller någon annan anställds död.....	28
8.15 En elevs anhörigs död.....	29
8.16 Hot om eller försök till självmord under skoldagen .....	29
8.17 Självmord.....	30
8.18 Allvarlig sjukdom .....	32
8.19 Misstänkt sexualbrott mot en elev.....	32
Bilagor.....	33
Bilaga 1: Att skriva ett pressmeddelande och ordna en pressträff .....	33
Bilaga 2: Ungdomar och traumatiska händelser .....	34
Bilaga 3: Psykisk ohälsa.....	35

# 1 Krisplan

Med en krisplan avses i första hand förberedelser för traumatiska eller plötsliga krissituationer som drabbar hela skolan eller enskilda personer. Det är oundvikligt att skolor och förskolor konfronteras med olika krissituationer som drabbar en enskild person eller hela skolan. Det kan handla om allvarliga olyckor, en elevs eller anställds död, allvarligt våld eller hot om allvarligt våld.

Förberedelser är viktiga eftersom människor ofta får ångest och panik i krissituationer. Typiska känslor är förvirring, handlingsförlamning, öppenhet, osäkerhet och rädsla. I värsta fall uppstår panik, rykten florerar och medierna dras till platsen. Arbetet inom skolan skakas om, dagliga rutiner bryts och koncentrationen på skolarbetet störs.

Det är bara genom att bearbeta känslorna som vi kan övervinna en kris. För att hantera krissituationer krävs en på förhand överenskommen handlingsplan som är enkelt strukturerad och ger konkreta råd. En sådan plan skyddar såväl elever och studerande som personal. Alla traumatiska kriser följer dock inte samma mönster.

Utbildningsstyrelsen har tagit fram material om beredskap för kriser: <https://www.oph.fi/sv/utbildning-och-examina/beredskap-kriser>

## ***I denna plan använder vi följande termer:***

- Med rektorer avses även chefer för förskoleenheter.
- Med elever avses även barn i förskoleundervisningen och studerande på andra stadiet.
- Med skolor avses såväl grundskolor, gymnasier som förskoleenheter.

## **I händelse av en allvarlig kris kan en krisplan hjälpa dig att**

- känna igen en krissituation
- vidta de omedelbara åtgärder som situationen kräver
- möta elevernas, vårdnadshavarnas och personalens reaktioner.

## **Syftet är att**

- förebygga psykiska och fysiska skadeverkningar
- bibehålla funktionsförmågan inom skolan som social grupp och bland dess medlemmar
- stödja barns och vuxnas återhämtning
- stärka skolans förmåga att ta sig igenom svåra situationer
- informera hemmen om vad som har hänt, så att vårdnadshavarna kan stödja sina barn.

## **En krisplan behövs för att veta**

- vad man ska göra
- vem som gör vad
- var man kan få mer hjälp.

## 2. Viktiga telefonnummer och krisgrupper

Allmänna nödnumret	112
Grankulla hälsovårdscentral	09 8789 1300
Jorvs sjukhus	09 4711
Polisen	112
Brandkåren	112
Sjuktransport	112
Läkare	112
Giftinformationscentralen	0800 147 111
Lähitaksi	0100 7300
Social- och krisjouren i Esbo (dygnet runt)	09 8164 2439
Välståndsområdets barnskydd	050 409 0234 (vardagar kl. 8–15)
Bildningens förvaltningsassistenten – lämna ett meddelande vid brådskande kontaktbehov	
HUS, Rättspsykologiska enheten för barn och unga	050 428 7888 (vardagar kl. 9–15)
(Konsultation vid misstanke om misshandel eller sexualbrott, vardagar kl. 9–15)	

### Kontaktuppgifter till Grankulla stads krisgrupp

*Kontakta Grankulla stads krisgrupp endast för icke-brådskande krishanteringsfrågor.*

*Teamets medlemmar är beredda att ge psykisk första hjälp efter en olycka, allvarlig skada eller oväntat dödsfall.*

Grankulla krisgrupp, Grankulla hälsovårdscentral 050 344 6652 (tjänstetid)

Psykolog vid hälsocentralen

Skolpsykolog, Granhultsskolan

Skolpsykolog, Mäntymäen koulu

Psykiatrisk sjukskötare,

Skolpsykolog, Kasavuoren koulukeskus

Pastor

Pastor

Pastor

Ungdomsarbetare vid församlingen

Beredskapschef vid Grankulla stad

**Krisgruppen vid Mäntymäen koulu:**

Rektor

*Rektorn är gruppens ledare och ansvarar för informationen utåt.*

Biträdande rektor (tjänst)

Skolpsykolog

Skolkurator

Skolhälsovårdare

Säkerhetsansvarig

Vaktmästare,  
(företrädare för fastighetstjänsterna)

Skolsekreterare, (kommunikationsstöd)

**Krisgruppen vid Kasavuoren koulu**

Rektor för grundläggande utbildning

*Rektorn är gruppens ledare och ansvarar för informationen utåt.*

Biträdande rektor (tjänst)

Kurator

Hälsovårdare

Psykolog

Säkerhetsansvarig

**Krisgruppen vid Kauniaisten lukio**

Rektor

*Rektorn är gruppens ledare och ansvarar för informationen utåt.*

Biträdande rektor

Säkerhetsansvarig

Hälsovårdare

Psykolog

Kurator

### **Krisgruppen vid Granhultsskolan**

Rektor

*Rektorn är gruppens ledare och ansvarar för informationen utåt.*

Biträdande rektor (tjänst)

Skolpsykolog

Skolkurator

Skolhälsovårdare

Skolsekreterare

Skolvärd

Kyrkoherde

Ungdomsarbetare

### **Krisgruppen vid Hagelstamska skolan**

Rektor

Kurator

Skolsekreterare

Skolhälsovårdare

Skolpsykolog

Lektor

Vaktmästare

Ungdomsarbetare

Kyrkoherde

**Krisgruppen på Gymnasiet Grankulla samskola**

Rektor

*Rektorn är gruppens ledare och ansvarar för informationen utåt.*

Biträdande rektor

Studiehandledare

Speciallärare

Kurator

Skolsekreterare

Skolhälsovårdare

Skolpsykolog

Lektor

Vaktmästare

### 3. Anvisningar för första hjälpen



## ANSVISNINGAR FÖR FÖRSTA HJÄLPEN



#### ALLMÄNT NÖDNUMMER

# 112

Ring och tala lugnt om

- VAD som har hänt
- VAR det har hänt.

LYSSNA till de instruktioner du får och  
VÄNTA PÅ LOV innan du lägger på luren.

#### VID OLYCKA ELLER SJUKDOMSATTACK



ROPA PÅ extra hjälp till platsen.

RING 112 för ytterligare hjälp.

FÖRSÖK ATT SKYDDA vitala kroppsfunktioner:

- andning
- blodomlopp
- medvetande

VISA den extra hjälpen till platsen.

AGERA SNABBT, DET HANDLAR OFTA OM EN STÖRNING SOM HOTAR VITALA KROPPSFUNKTIONER!

#### VID OLYCKA

1. Ring **112** för att larma och be om ytterligare hjälp.
2. Gör en snabb bedömning av situationen.
3. Rädda de skadade från livsfara.
4. Säkra andning, blodomlopp och medvetande vid behov:
  - Återuppliva medvetslösa.
  - Vänd medvetslösa på sidan.
  - Flytta inte på skadade i onödan, t.ex. om de har fallit.
  - Stoppa eventuella blödningar.

#### VID SJUKDOMSATTACK

1. Ring 112 för att larma och be om ytterligare hjälp.
2. Säkra andning, blodomlopp och medvetande vid behov:
  - Återuppliva medvetslösa.



VISA RÄDDARNA TILL PLATSEN!



– Vänd medvetslösa på sidan.

– Säkerställ tillträde för räddningspersonal.

## 4. Kris

### 4.1 Olika typer av kriser

Man talar om kris när en människa har hamnat i en livssituation eller upplevt en händelse som han eller hon inte kan hantera och bearbeta med hjälp av tidigare upplevelser och medel. Livet bjuder på utvecklingskriser som är relaterade till person, ålder och livslopp (tonåren, slutet på ett förhållande) och traumatiska kriser som är relaterade till plötsligt omskakande händelser eller förluster. En kris kan utvecklas så småningom (t.ex. psykiska eller socioemotionella problem) eller plötsligt (på individnivå: sjukdomsutbrott, olyckor eller dödsfall) och påverka antingen individen och hans/hennes närstående eller en större grupp, t.ex. en hel skola (t.ex. större olyckor eller internationella kriser).

Traumatiska kriser är plötsliga händelser som man inte har tid att förbereda sig på. Det kan till exempel handla om en närståendes död, en brand eller en olycka. En traumatisk kris kan orsaka stort lidande för vem som helst och alla upplever den individuellt. Det är viktigt att vara medveten om vilka psykiska reaktioner som är normala i övermäktiga situationer och var särskilt stöd kan behövas.

Alla i skolan ser tillsammans till att ingen lämnas ensam i krissituationer eller när det gäller att hantera dem. Den krisdrabbade personen behandlas med respekt och hänsyn till det privata.

### 4.2 Faserna i en traumatisk kris

#### 1. Chockfasen: "Det är inte sant, det handlar inte om mig."

Chockfasen varar vanligtvis från några timmar till några dygn, men åtminstone tills personen är i trygghet. Syftet är att skydda psyket från information som personen inte kan bearbeta och att säkerställa funktionsförmåga och överlevnad. Det kan vara ett överkligt och drömliknande tillstånd med onormalt och okänsligt beteende.

I denna fas är det viktigast att lyssna och vara närvarande, att lugna personen och återge en känsla av trygghet. Det är också viktigt att känna igen kontraproduktiva reaktioner, som panik eller förlamning (cirka 20–30 procent av människorna).

#### 2. Reaktionsfasen: "Vad har hänt och varför?"

Denna fas varar vanligtvis från några veckor till några månader. Personen försöker få en uppfattning om vad som har hänt, vilket ofta framkommer som kraftiga känslomässiga reaktioner (skuld, gråtmildhet, vrede, rädsla, ångest, sorg) och somatiska symtom (skakningar, illamående, sömnsvårigheter, trötthet, yrsel, hjärtklappning). Flashbacks och plötsligt framkommande minnesbilder kan också förekomma.

I krisens reaktionsfas behöver människor oftast möjlighet att bli hörda. Att prata spelar ofta en viktig roll i återhämtningen. I reaktionsfasen behöver en person information om situationen och konkreta råd och stöd för att klara av vardagen och omorganisera sitt liv.

#### 3. Bearbetningsfasen, "acceptans av vad som har hänt"

Den viktigaste uppgiften i denna fas är att få avstånd till händelserna och bearbeta rädslor och trauman. Gradvis börjar personen acceptera det som hänt och symptomen och intrycken avtar. I takt med att återhämtningen fortskrider minskar de psykiska och fysiska symptomen, skuld känslorna lindras och humöret förbättras. En orientering mot framtiden vidtar. Under bearbetningsfasen kan dock minnes- och koncentrationssvårigheter, irritabilitet och tillbakadragande från sociala relationer förekomma.

Om en person inte har fått det stöd han eller hon behöver för att bearbeta traumat kan han eller hon drabbas av en posttraumatisk stressreaktion som försämrar hans eller hennes funktionsförmåga. Detta kan yttra sig i form av sömnlöshet, inlärningssvårigheter eller depression. I sådana fall behövs professionell hjälp för att förbättra livskvaliteten.

#### *4. Nyorienteringsfasen*

Personen har lyckats bearbeta saken på ett sådant sätt att den inte längre begränsar livet. Krisen eller förlusten har blivit en del av personens liv. I bästa fall kan han eller hon vara starkare och bättre rustad för att möta motgångar.

## 5. Handlingsplan för alla allvarliga krissituationer

### 5.1 Omedelbar aktivitet vid en kris

- Hantera larm och information i enlighet med olyckans art och ge första hjälpen, om en kris inträffar i skolan.
- Kontrollera att uppgifterna är korrekta.
- Den som fått kännedom om det inträffade ska först informera rektorn eller, i dennes frånvaro, biträdande rektorn.
  - Vem/vilka berörs av fallet?
  - Vad har hänt?
  - Hur gick det hela till?
  - Vad vet man om det inträffade?
- Rektorn/biträdande rektorn sammankallar krisgruppen och tillkännager endast säkra fakta.
- Krisgruppen kommer överens om tillvägagångssätt och inbördes arbetsfördelning på skolan. Vid en kris förändras läget och krisgruppen som leder krishanteringen i skolan ska träffas upprepade gånger, till en början t.ex. en gång om dagen, för att uppdatera läget och handlingsplanen.
- Krisgruppen bedömer på vilken nivå psykiskt stöd behövs (hela skolan, personalen, klassen, den enskilda eleven, vårdnadshavarna).
- Rektorn tar kontakt med det eventuella offrets hem (hemmet avgör vilket tillvägagångssättet ska vara och vad och hur man ska tala om händelsen).
- Lärarnas och den övriga personalens kontaktpersoner informerar lärarna och den övriga personalen och ger mer detaljerade instruktioner.
- Rektorn informerar eller instruerar lärarna om hur de ska informera vårdnadshavarna.
- Lärarna informerar eleverna och ger dem möjlighet att diskutera det inträffade i klassen.
- Medlemmarna i krisgruppen kan vid behov bistå.
- Skicka aldrig hem elever efter en omskakande händelse, t.ex. en allvarlig olycka, innan ni har talat om saken i skolan.
- Se också alltid till att den omskakade unga människan inte är ensam hemma.
- Ordna omedelbar hjälp för eleverna: skolpsykologen, hälsovårdaren och skolkuratoren tar emot elever individuellt eller i små grupper.
- Rektorn eller en lärare med instruktioner från rektorn informerar elevernas vårdnadshavare.
- Vid dödsfall tar vaktmästaren hand om flaggningen på halv stång enligt anvisningar från rektorn.

- I slutet av den första dagen ordnar rektorn ett gemensamt möte för personalen, samtidigt planerar man aktiviteterna under de följande dagarna.

## 5.2 Aktivitet under de följande dagarna

- Endast rektorn får lämna ut information utanför skolan, till exempel till medierna.
- Vid behov ordnar krisgruppen ett psykologiskt krismöte för eleverna. Rektorn eller en medlem av krisgruppen med fullmakt av rektorn ordnar ett krismöte för personalen i samarbete med antingen Grankulla krisgrupp eller företagshälsovården.
- Behandlingen av saken fortsätter i klasserna efter behov.
- Krisgruppen/läraren ordnar vid behov en föräldrakväll.
- Uppföljning:
  - Effekterna av en kris kan vara långvariga och återhämtningen är mycket individuell. Lärarna bör följa upp elevernas välbefinnande och behov av psykologiskt stöd upp till månader efter det inträffade och kontaktar elevvårdsexperten vid behov.
  - Ge akt på elevernas frånvaro. Läraren bör ta reda på vilka av eleverna som såg olyckan. Eleverna reagerar på olika sätt, vissa först senare. Alla elever och speciellt de som reagerar starkt bör erbjudas uppföljning.
  - Om en elev blir skadad och måste stanna länge på sjukhus bör läraren hålla kontakt med sjukhuset och elevens familj.
  - Om eleven får en bestående skada ska läraren ägna eleven särskild omsorg när han eller hon återvänder till klassen och skolan.
- Krisgruppen utvärderar sitt arbete:
  - Dokumentation, rapportering och eventuell arkivering av krisinsatserna.
  - Gruppen tar upp utvecklingsbehov inom krisarbetet.

## 6 Åtgärder för att upprätthålla krisberedskapen

### 6.1 Krisgruppen

#### *Huvuduppgifter för skolans krisgrupp*

- Kommuniera krisplanen till all personal, särskilt nyanställda.
- Bedöm hur allvarlig krisen är.
- Samla in korrekt information och kommunicera den.
- Reagera snabbt på läget.
- Sök ytterligare hjälp.
- Erbjud stöd till den personal som konfronterades med krisen.
- Erbjud stöd till den personal som möter elever under kriser.
- Erbjud direkt stöd till elever och vårdnadshavare i vissa situationer.
- Upprätthåll kriskompetensen genom kontinuerlig fortbildning.

#### *Krisgruppens arbete*

- Krisgruppen sammanträder minst två gånger om året och ser över situationen och beredskapen att agera.
- Gruppen har en egen grupp för snabbmeddelanden, som också innehåller telefonnummer för fritiden för att snabbt kunna reagera på kriser.
- I en akut situation samlas gruppen snabbt och arbetet prioriteras framför andra uppgifter.
- Gruppen planerar och genomför en årlig inskolning för personalen.
- Gruppen vägleder personalen och eleverna i krisförebyggande aktiviteter.

#### *Arbets- och ansvarsfördelning mellan medlemmarna i krisgruppen*

Rektorn ansvarar för aktiviteten i en akut situation tills räddnings- eller polismyndigheten tar över ansvaret för ledningen. Ifall rektorn inte är tillgänglig ansvarar den följande utnämnda personen i skolans ledningsstruktur.

#### *Inskolning av personalen, information om planen och övning i beredskap.*

Varje höst utbildas personalen i säkerhets- och krisplaneringsfrågor på samplaneringstid. Krisgruppen ska se till att planen är lättillgänglig i digital och tryckt form. Ett laminerat exemplar av instruktionen för akut krishantering finns i klassrummen och i vikariepärmarna. Dessutom är varje anställd skyldig att sätta sig in i hela dokumentet varje år.

#### *Inskolning för elever, vårdnadshavare och samarbetspartner*

Vårdnadshavarna informeras om att det finns en plan. Varje år får eleverna råd om hur de ska agera vid en kris och var de kan hitta vuxna i skolan eller på gården.

#### *Utvärdering och uppdatering av planen*

Styrgruppen för elevvården bedömer och uppdaterar planen årligen och efter allvarliga kriser. Vid behov bjuds samarbetspartner in för att delta i uppdateringen.

## 6.2 Förebyggande av olyckor

Riskerna i skolan bör kartläggas varje läsår. Skolans personal och elever ska vidta förebyggande åtgärder och utöva tillsyn för att förhindra olyckor och andra farliga situationer.

### **Första hjälpen**

- Informera personalen om var första hjälpen-väskor och var handlingsmodellerna för hur agera i krissituationer finns varje läsår.

### **Primärläckning**

- Lärarna och eleverna ska i förväg bekanta sig med skolans brandsläckningsutrustning och dess användning. Personalen och eventuellt en del av eleverna ska få utbildning i primär brandbekämpning.

### **Farliga ämnen**

- Hantering, användning och lagring av farliga ämnen, såsom brandfarliga vätskor, gaser och giftiga ämnen, ska ske i strikt överensstämmelse med bestämmelser och instruktioner för dem. Säkerhetsdatablad finns tillgängliga på de platser där dessa ämnen lagras och används. De som ansvarar för användning och lagring av kemikalier känner också till de faktorer som påverkar användningen och säkerheten vid olyckor och andra farliga situationer.

### **Allmän ordning**

- Alla rum i byggnaden ska hållas i ordning. Särskild uppmärksamhet bör ägnas åt att utrymningsvägar inte blockeras av överflödigt gods. Särskild uppmärksamhet ska ägnas åt ordning och städning av rummen för teknisk slöjd (målning, spånsugning, avfall), laboratorier och förråd.

### **Rökning**

- Rökning är förbjuden enligt lag både i och utanför skolan.

### **Förebyggande av anlagda bränder**

- Åtgärda brister som fastställts vid inspektioner och riskkartläggning, lås lokaler, begränsa tillträde, förbättra kontroller.



## 7 Riktlinjer för kriskommunikation

### 7.1 Kriskommunikation

Kommunikation är en del av krisledningsarbetet.

Underrätta närmaste chef och sektorns/stadens ledning om krisen omedelbart och larma vid behov även nödnumret 112 direkt.

**Ansvar** för kommunikationen ligger alltid hos ledningen för krissituationen, vid en läroinrättning **rektorn**. Hanteringen av krisen går alltid före andra arbetsuppgifter.

#### När en kris inträffar:

- Rapportera alltid onormala omständigheter omedelbart till din chef och larma vid behov nödnumret 112 direkt.
- Meddela varje gång när ny väsentlig information framkommer.
- Kalla på tillräckligt med resurser för att hjälpa till.
- Närmaste chefen/ledningen informerar kommunikationsavdelningen.
- Krisledningen svarar för kommunikationen och de olika parternas roller i offentligheten.
- Krisledningen klarlägger vilka som berörs av krisen och organiserar kommunikationen i enlighet med detta.
- Krisledningen säkerställer att en gemensam, aktuell lägesbild är tillgänglig och att hela krisorganisationen tolkar den på samma sätt.
- Teckna ner åtgärder och beslut på tillbörligt sätt.

#### Syftet med kriskommunikation är att ...

- sörja för människors säkerhet
- säkerställa förutsättningarna för att agera
- stödja ledningsarbetet
- förmedla den rätta bilden av situationen
- försvara enhetens goda namn och upprätthålla förtroendet.

*Kommunikationen ska svara på det ökade behovet av information och förhindra ytterligare skador.*

#### Kriskommunikation ska vara ...

- tillförlitlig
- snabb
- öppen

- serviceinriktad
- interaktiv, man ska också svara på frågor.

Den allmänna principen är att den myndighet som leder arbetet svarar för substansen i kommunikationen och de övriga myndigheterna stödjer den kommunikationsansvariga.

Vid olyckor har den räddningsmyndighet som leder räddningsinsatsen ansvaret för informationen och i fråga om utredningen har polisen ansvaret. Vid dödsfall är det i regel polisen som ansvarar för att informera de anhöriga.

### **Myndighetssamarbete i praktiken:**

- Säkerställ informationsflödet mellan myndigheterna.
- Kom överens om gemensamma informationsinsatser för myndigheterna.
- Skicka meddelanden till alla involverade myndigheter.
- Räddningsverket informerar om räddningsverksamheten.
- Polisen informerar om utredningen och offrens identitet.

## 7.2 Kommunikation och medier

Beroende på situationen blir det rektorn eller stadens ledning som kontaktar medierna. Det första pressmeddelandet eller informationsmötet ordnas så fort som möjligt. Redan innan man inleder insatserna kan man informera om att förberedelserna har inletts. Detta ger tid att samla in fakta och fatta beslut som man informerar om i nästa fas.

Om krisarbetet leds av räddningsverket får medierna den första informationen om det inträffade samtidigt som ledningsrummet och den kompletterande informationen direkt från räddningsverket när lägesbilden blir klarare. Detta är en utmaning, eftersom journalisterna kan börja göra förfrågningar omedelbart. En person som kan ge ytterligare information och kommentarer till medierna bör utses så snart som möjligt.

Vid behov avfattas pressmeddelanden i samarbete med räddningsverket och polisen.

### **När du ger medierna en intervju ...**

- Lämna bara fakta. Om det inte finns vetskap om något, säg att det är så. Spekulera inte!
- Håll ditt budskap och dina meddelanden entydiga.
- Akta dig för övermod, underskatta inte något.
- Var empatisk, respektera individen.

Kriskommunikation behöver ett offentligt ansikte. Ett lyckat framträdande av ledningen i medierna och i olika situationer hjälper allmänheten att hantera traumatiska upplevelser och ger ett ansikte åt delad sorg och andra känslor. Det är krävande att framträda i en krissituation, så du måste öva regelbundet.

I en krissituation framhävs webbplatsens betydelse som kommunikationsverktyg. På webbplatsen publiceras all krisrelaterad information och alla anvisningar för handling samt uppgifter om var man kan hitta mer information och hjälp.

### **Intern kommunikation och informationsförmedling**

Information om krissituationen går ut till nyckelpersoner per telefon eller sms och man säkerställer att informationen har kommit fram. Det är också viktigt att informera telefonväxeln och de personer som vanligtvis får förfrågningar. E-post kan användas för att informera den enskilda arbetsplatsen. Om telefonförbindelserna inte fungerar använder man bud.

Information ska också gå ut när situationen är över.

Efter en kris utvärderas och utvecklas verksamheten.

- Gör en bedömning av hur situationen hanterades i sin helhet.
- Utvärdera kommunikationens effektivitet och problem.
- Utvärdera beslut och genomförande.
- Dra slutsatser och planera och genomför förslag till förbättringar.

Se bilaga 1 för instruktioner om hur man gör upp ett pressmeddelande och organiserar en presskonferens.

## 8 Handlingsmodeller i krissituationer

I enheternas räddningsplan finns beskrivet ledningsstrukturen vid krissituationer. Informationen är viktig speciellt då rektor eller biträdande rektor är frånvarande.

### 8.1 Eldsvåda

- RÄDDA dem som är i omedelbar fara.
- STÄNG dörrarna för att förhindra spridning av rök och brand. Stäng av ventilationen i mån av möjlighet.
- LARMA brandkåren genom att ringa 112 från en säker plats. Ring även om du har släckt branden.
- SLÄCK, om branden är liten och det inte finns någon rök.
- VARNA dem som inte är i omedelbar fara.
- INFORMERA rektorn.
- VISA räddningsenheten vägen eller ordna med vägvisning och obehindrat tillträde till platsen (OBS: Den första brandbilen är inte nödvändigtvis den sista) och informera omedelbart räddningsmyndigheterna om människor är i fara och om de åtgärder som redan har vidtagits.
- FÖRSÄKRA DIG OM att alla har kunnat ta sig till samlingsplatsen. Invänta instruktioner från rektorn eller brandchefen innan du vidtar ytterligare åtgärder.

#### 8.1.1 Att lämna byggnaden

Eleverna fungerar under ledning av lärarna. Elever, lärare och övrig skolpersonal ska lämna skolbyggnaden genom att använda närmaste utrymningsväg, men dock se till att de alltid rör sig i riktning bort från faran. Branddörrarna ska hållas stängda. Om en brand eller någon annan fara hindrar utrymning via korridoren eller entréhallen ska klassrumsdörrarna hållas stängda och utrymningen ske genom fönstren. I ett extremt nödläge kan man krossa fönstren med till exempel en stol. I så fall ska alla akta sig för krossat glas på vägen ut. På klassrummets väggar finns en utrymningskarta över skolcentret där alla utrymningsvägar har märkts ut.

Lärarna ska räkna eleverna både före utrymningen och på samlingsplatsen efter utrymningen för att försäkra sig om att ingen är kvar i byggnaden. Gå till samlingsplatsen gruppvis i dubbelkolonn. Elever, lärare och övrig personal ska samlas på samlingsplatsen, som INGEN får lämna förrän de fått ytterligare instruktioner och antalet elever har kontrollerats.

Utrymning vid olyckor och farliga situationer ska övas regelbundet med alla som arbetar i skolan.

### 8.2 Fara för strålning eller någon annan risk för storolycka

Vid fara för strålning eller någon annan storolycka ges den allmänna farosignalen. Den innebär att en omedelbar fara hotar befolkningen. Den allmänna farosignalen är en kontinuerligt stigande och fallande ljudsignal eller en varning som utropas av en myndighet. Signalen "faran över" är en kontinuerlig, jämn ljudsignal. Den är ett besked om att hotet eller faran är över.

När du hör den allmänna farosignalen ska du göra så här:

- Led in eleverna i byggnaden och stäng av ventilationen (eller be vaktmästaren att göra det). Under ledning av lärarna tätar eleverna dörrar och fönster med tejp. Övrig personal ser till att de allmänna lokalerna blir tätade.
- Handla i enlighet med myndigheternas instruktioner.
- Undvik att använda mobiltelefon för att mobilnätet inte ska belastas i onödan.
- Om varningen om strålningsrisken kommer så lång tid före nedfallet (cirka 2 timmar) att människor hinner ta sig hem, kan de söka skydd hemma. Säkerhetschefen tar hand om hemskickningen och ser till att alla som lämnar byggnaden hinner ta skydd i tid. De som inte hinner hem ska skyddas i skolan och anhöriga bör informeras om att personerna befinner sig i skydd.



Den allmänna farosignalen är en kontinuerligt stigande och fallande ljudsignal eller en varning som utropas av en myndighet.

### 8.2.1 instruktion om förflyttning till skyddsrum

Behovet av att ta skydd meddelas genom en allmän farosignal och ett varningsmeddelande läses på radiokanaler, visas på tv-kanaler och sänds i mobilappen 112. Beslutet om förflyttning till skyddsrum fattas alltid av en myndighet. Skyddsrummen ska sättas i användningsskick senast inom 72 timmar.

Grankulla skyddsrum (1 500 personer) ligger i bollhallen (Elevhemsvägen 11 och Stationsvägen 23).

Skolorna kan också ha egna skyddsrum.

### 8.3 Olycka eller fara för olycka utanför skolan

- Rektorn tar reda på fakta.
- Vid behov kontaktar rektorn andra myndigheter.

- Rektorn informerar den övriga personalen.
- Vid behov sammankallar rektorn skolans krisgrupp och gruppen kommer överens om vilka eventuella åtgärder som vidtas.
- Diskussioner i klasserna
- Vid behov informerar rektorn hemmen om det inträffade och om eventuella reaktioner.

## 8.4 Bombhot

Mottagaren av ett bombhot:

- Ta varje hot på allvar.
- Försök att förlänga samtalet så mycket som möjligt.
- Gör anteckningar samtidigt.
- Lyssna noga – försök få någon att ringa polisen från en annan telefon.
- Kontrollera att polisen har blivit tillkallad och att rektorn har informerats efter samtalet.
- Följ polisens och rektorns anvisningar för vidare åtgärder.
- Elever och personal visas ut ur skolbyggnaden.

## 8.5 Våld i skolan

### 8.5.1 Att konfrontera en våldsamt elev

- Agera – avlägsna dig endast om ditt liv är i fara.
- Uppmana personen att sluta med våldet, tala lugnt, visa vid behov hur övriga ska ta sig ur situationen. Ropa på hjälp och/eller be andra närvarande att hämta hjälp och ring nödnumret (polisen) vid behov.
- Förhindra ytterligare våld så gott du kan.
- Informera rektorn.
- Se till att skadade får kontakt med hälsovårdare eller läkare.
- Rektorn kontaktar de inblandades vårdnadshavare.
- Rektorn sammankallar krisgruppen, som organiserar krisstöd vid behov.
- De vuxna som närvarade i situationen antecknar det skedda och gör en barnskyddsanmälan (<https://www.luvn.fi/sv/tjanster/familjecenter/barnskydd>).

### 8.5.2 Våldsamt utomstående person i skolan

- Skydda dina elever, till exempel genom att låsa dörren eller visa dem till en säker plats. Vrid igen persiennerna/dra för gardinerna för klassrumsfönstren eller skapa något annat visuellt skydd.
- Kontakta polisen.
- Informera rektorn, som informerar de andra.
- Meddelande i centralradion: "Ta skydd inomhus, alla till klassrummen"
- Följ anvisningarna för att ta skydd inomhus (8.6).

### 8.6 Skydd i klasser eller andra rum

- Meddela om situationen omedelbart, t.ex. genom att meddela eller ropa: "Ta skydd inomhus, alla till klassrummen" – skydda/visa eleverna vägen bort från situationen.
- Lås dörren till rummet så att den inte kan öppnas utifrån.
- För att förbättra skyddet kan ni flytta tunga möbler framför dörren.
- Stäng fönstren, vrid igen persiennerna eller dra gardinerna framför fönstren.
- Placera er i rummet så att det inte finns fri sikt från dörren eller utifrån till tillflyktsplatsen (t.ex. i det bortre hörnet av väggen på dörrsidan).
- Undvik onödig rörelse och ljus. Sätt mobiltelefonerna i tyst läge. Enligt rekommendationen ska man sitta på golvet och hålla sig så lågt nere som möjligt.
- Om det är möjligt att myndigheterna inte har informerats om situationen, ring 112 om det går att göra det säkert. Vid behov kan nödcentralen också ge instruktioner eller mer information.
- Ni får bara lämna platsen om det föreligger omedelbar fara eller om faran bevisligen är över! Öppna inte dörren, om någon försöker komma in i klassrummet, såvida du inte är helt säker på personens identitet.

### 8.7 Annan olycka i skolan

- Bedöm situationen.
- Börja med första hjälpen och dirigera bort eleverna från olycksplatsen.
- Ring en ambulans och be andra vuxna om hjälp, ring 112.
- En vuxen i skolan leder ögonvittnen till sidan och tar hand om dem.

- Informera rektorn.
- Informera personalen/hälsovårdaren eller hälsovårdscentralen vid behov.
- Meddela vårdnadshavarna till olycksoffren om vad som har hänt.
- Rektorn sammankallar krisgruppen så snart som möjligt.
- Omskakade elever får endast eskorteras hem av en vuxen.
- Rektorn eller hans/hennes företrädare informerar de andra vårdnadshavarna om det inträffade så snart som möjligt, men talar inte om följderna av olyckan i detalj.
- Krismöte med personalen.
- Läraren tar upp saken i klassrummet enligt krisgruppens instruktioner, elevvården ger stöd för dem som behöver det.
- Uppföljning av eleverna.
- Rektorn eller en vuxen som var närvarande i situationen dokumenterar det inträffade.
- Rektorn arkiverar dokumenten.

## 8.8 Handlingsplan vid elavbrott

I händelse av strömavbrott:

- Kontrollera att inga olyckor eller skador har inträffat.
- Rektorn försöker utreda med eldistributören om avbrottet kommer att pågå länge.
- Använd bärbara lampor vid behov, nödbelysning fungerar i minst en halvtimme.
- Vid behov ordnar säkerhetscheferna med evakuering av byggnaden, om det är nödvändigt.
- Vid ett längre strömavbrott kan tillfälliga värmare, t.ex. värmefläktar, eventuellt behöva placeras ut i byggnaden. Håll uppsikt över de tillfälliga värmarna och elinstallationerna under strömavbrottet, eftersom de kan utgöra en brandrisk.
- Slå på strömmen och utrustningen och kontrollera att de fungerar när strömmen kommer tillbaka. Ordna om eventuella reparationer.

## 8.9 Handlingsplan vid läckage

Den som upptäckt läckaget:

- Försök att stoppa läckan genom att stänga av ventilen eller kranen.



- Ring vid behov 112 för att larma om människor är i fara eller skadade, eller om det rör sig om ett farligt ämne.
- Starta det interna larmet.
- Om du inte kan stoppa läckan kan du försöka begränsa den och börja flytta eller skydda hotade föremål.
- Larma fastighetsskötaren, säkerhetscheferna och all personal.

#### Fastighetsskötaren

- kopplar från elektriciteten i rummet med läckaget
- försöker avskilja punkten för läckaget från nätet genom att tillsluta rörledningar
- stoppar den läckande anordningen eller det läckande systemet
- försöker reparera den trasiga anordningen eller en del av den.

#### Övrig personal

- skyddar varor i riskzonen eller avlägsnar dem från den
- skyddar objekt och anordningar från att bli våta genom att täcka dem och lyfta upp dem på upphöjningar
- börja leda bort det läckande ämnet till avlopp eller samla upp det i kärl.

#### Säkerhetschefen

- anmäler skadan till försäkringsbolaget
- inleder bekämpningen av följdskador, skaffar nödvändig utrustning och personal
- leder bekämpningsinsatserna
- ser till att det trasiga systemet eller den trasiga utrustningen repareras.
- När läckan har stoppats påbörjar man torkningen av konstruktioner och material.
- När försäkringsbolagets personal anländer tar de ledningsansvaret för bekämpningen av följdskador
- Spänningen får inte kopplas på i våt utrustning förrän den har torkats, servats och inspekterats.

## 8.10 Handlingsplan vid inbrott

- Efter att du upptäckt ett inbrott ska du anmäla det till den säkerhetsansvariga, rektorn eller vaktmästaren.
- Rektorn eller säkerhetsansvariga rapporterar händelsen till polisen på 112.
- Rektorn informerar också försäkringsbolaget om händelsen.
- Rör inte verktyg som gärningsmännen har lämnat efter sig.
- Städa inte upp efter ett inbrott förrän du har fått tillstånd av polisen.
- Säkerhetsansvariga eller rektor tecknar ner observationerna kring händelsen:
  - vem som upptäckte inbrottet
  - när inbrottet upptäcktes
  - personer som observerats på platsen
  - möjliga vittnen/observatörer
  - fordon eller märkliga rörelser som observerats på platsen
  - eventuella spår eller efterlämningar som påträffats på platsen och som har samband med händelsen
  - När polisen anländer ger säkerhetsansvariga eller rektorn en rapport om det inträffade och överlämnar den insamlade informationen.

### 8.11 Handlingsplan vid störning i den kommunala vattentjänsten

Vattentillförseln kan avbrytas på grund av en störning i vattenledningsnätet eller också kan vattenkvaliteten vara dålig. Även för en sådan situation ska vi vara förberedda och i förväg tänka ut åtgärder för att minimera de skador som störningen förorsakar. Om det är fråga om ett avbrott i vattendistributionen som är känt i förväg ska tillräckligt med vatten avsättas i behållare med lock föra hela avbrottstiden. Säkerhetschefen meddelar i förväg om sådana störningar och alla ska se till att de har det vatten de behöver.

Vid plötsligt avbrott i vattentillförseln eller vid förorening av vattentaget:

- Säkerhetschefen ska tillsammans med fastighetsförvaltaren kontrollera om felet finns i det allmänna vattenledningsnätet eller i skolcentrets eget nät.
- Vid förorening ska man kontrollera att meddelandet om föroreningen är korrekt.
- Om vattenkvaliteten avviker från det tillåtna ska man förhindra intag av vatten.
- Om avbrottet varar i flera dagar förhandlar man med vattentjänstverket om vattenförsörjningen.

### 8.12 Handlingsplan i undantagsförhållanden

Skolan fortsätter sitt arbete även under undantagsförhållanden, om inget annat föreskrivs. Vid undantagsförhållanden övergår en del av personalen till uppgifter inom landsförsvaret eller befolkningsskyddet. Detta innebär att personalen måste omorganiseras. Ambitionen är att avsätta personal för tjänstgöring i skolan och att ansöka om befrielse från vapentjänst för dem. Detta gör staden centralt, vanligtvis med två års mellanrum. Bildningsdirektören sammanställer skolornas förslag och skickar dem vidare.

Vid olyckor eller liknande och under undantagsförhållanden kan det bli nödvändigt att evakuera eller ta emot människor. Då kan en läroinrättnings lokaler också behövas som evakueringsplatser och för tillfällig inkvartering av människor. Skolpersonalen deltar då i evakueringsarbetet på sin skola. Skolornas säkerhetsorganisationer fortsätter sitt arbete under undantagsförhållandena. Bildningssektorn inrättar en ledningscentral för Grankulla skyddsavsnitt. Vid risk för undantagsförhållanden eller när de träder i kraft är det viktigt att snabbt höja den egna beredskapen.

### 8.13 En elevs död

Vid dödsfall för en elev ska man alltid respektera de anhörigas önskemål vid handläggningen av ärendet. Dödsfallet och den sorg som det orsakar behandlas med den avlidna elevens klass/grupp under ledning av en lärare/medlem av krisgruppen. Vid behov får läraren stöd för att behandla saken med klassen. Det är tillåtet att berätta för eleverna om dödsfallet, men inte på vilket sätt eleven dog. Eleverna ska få hjälp med att få utlopp för sina tankar och känslor och få information om möjliga reaktioner på sorg. Lärare i andra klasser/grupper informerar sina egna elever om saken. Även lärarna behöver stöd, och vid behov kan kommunen ordna psykologisk debriefing med en extern expert, t.ex. en medlem av krisgruppen, för personalen och eleverna.

Skolan kan ordna en minnesstund, dit vårdnadshavarna till den avlidna eleven och hans/hennes klass/grupp kan inbjudas. Skolan kan också ordna olika ritualer för att hjälpa eleverna att bearbeta sin sorg.

Om dödsfallet inträffar under ett lov kan skolan ordna en minnesstund efteråt. Lärarna bör alltid följa upp elevernas återhämtning och eventuella behov av stöd. Skolans krisgrupp står i beredskap för att hjälpa de berörda att bearbeta sin sorg.

- Beskedet om elevens död lämnas alltid till familjen av en polis, läkare eller präst.
- Den anställda som fått vetskapen informerar rektorn.
- Rektorn informerar personalen och sammankallar krisgruppen.
- Krisgruppen kommer överens om vem som ska vara kontaktperson för familjen.
- Familjens önskemål om information till hemmen ska respekteras.
- Samtal i klassrummen förs i enlighet med elevernas ålder. Den första dagen kan man bara tala om vad man vet och vad man tänker i den situationen.
- Det är viktigt att hålla sig till fakta (sätta stopp för rykten). Man kan säga att vi inte vet desto mer i detta skede.
- När en ung person dör blir andra i samma ålder berörda också på så sätt att de tänker att det samma kan drabba dem. Eleverna kan dela med sig av sina tankar, t.ex. hur fick du veta om

det som hände, när hade du senast kontakt med den skolkamrat som dog, vad gjorde ni tillsammans, dvs. vad vet du, vad känner du, vad tänker du (små saker).

- Senare kan man ge utlopp för tankarna (i fråga om en klasskamrat kan man t.ex. rita, sjunga eller skriva ett avskedsbrev).
- Informera hemmen så att alla kan ta sig hem på ett säkert sätt.
- Ritualer för att hjälpa till med sorgen: t.ex. att organisera en sammankomst för sorgen och för att minnas den döda, hålla elevens pulpet tomt (ljus, blomma, bild), en tyst minut, flaggning på halv stång, ett sorgebord i klassrummet eller i skolans gemensamma rum under de närmaste dagarna enligt vårdnadshavarnas önskemål.
- Avtala med familjen om besök i hemmet för att beklaga sorgen och deltagande i begravningen.
- Följ upp eleverna för eventuellt behov av hjälp utifrån, i hemklassrummet med intensifierad övervakning.
- Möjlighet till debriefing för personalen, även för elever vid behov.

Bilaga 2 innehåller råd om hur man hanterar en traumatisk händelse när unga personer konfronteras av en sådan.

#### 8.14 En lärares eller någon annan anställds död

Rektorn kontaktar den dödas anhöriga. Rektorn eller en medlem av krisgruppen informerar den avlidna lärarens klass och deras vårdnadshavare om det inträffade. De anhörigas önskemål bör följas i hanteringen av saken. De andra klasserna informeras av sin egen lärare eller någon av medlemmarna i krisgruppen. Skolan håller en minnesstund. Skolan skickar en adress eller blommor till de anhöriga. Skolans rektor kommer överens med de anhöriga om eventuellt deltagande på begravningen för skolans anställda och elever. Kommunen kan ordna ett krismöte i grupp med en extern expert, t.ex. en medlem av krisgruppen, för den avlidna anställdas kollegor (och vid behov elever).

- Rektorn sammankallar krisgruppen.
- Rektorn informerar personalen.
- Eleverna informeras gemensamt i skolans sal, en tyst minut.
- Flaggan hissas medan alla är i salen.
- Vid behov ordnar krisgruppen hjälp för personalen av företagshälsovården.
- debriefing för personalen
- samtal i klasserna
- hågkomst
- begravning
- uppföljning av eleverna.

## 8.15 En elevs anhörigs död

- Informera rektorn, som informerar krisgruppen.
- Kom överens med eleven och dennas vårdnadshavare om vad som ska sägas till resten av klassen.
- Informera de lärare som undervisar eleven.
- Delta i elevens sorg, t.ex. med kort, teckningar
- Läraren förbereder eleverna på att ta emot eleven när han eller hon kommer till skolan.
- Elevhälsan erbjuder eleven stöd, om det behövs.
- Följ upp eleven.

## 8.16 Hot om eller försök till självmord under skoldagen

Hot eller tal om självmord ska tas på allvar. Om man misstänker självmordsavsikter ska man fråga eleven direkt om han eller hon har tänkt på självmord. Om svaret är ja, frågar man om han eller hon har en plan för att genomföra det. Genom att fråga om självmordsavsikterna får den unga en chans att prata om det och få lindring.

Även om den unga vägrar att berätta för andra om det ska självmordstankar rapporteras till vårdnadshavarna och en anställd vid elevhälsan. Man ska se till att eleven får professionell hjälp.

Tystnadsplikten gäller inte när det är fråga om livsfara!

Ofta är den ungas vänner de första som upptäcker faran för självmord. Därför är det bra att säga till ungdomarna att de alltid ska tala om för någon vuxen om de hör hot om självmord, även om vännen skulle kräva att de inte ska göra det.

### **Det finns en risk för självmord om eleven**

- försöker begå självmord
- talar om det och hotar med det
- ger bort viktiga tillhörigheter
- har en konkret plan för att begå självmord
- ofta har tankar kring döden
- känner någon som har begått självmord
- identifierar sig med den som begått självmord, t.ex. en idol
- en familjehistoria med våldsamt död eller självmord

- mycket dålig impuls kontroll
- inte ser någon lösning på sina problem, inte tar emot hjälp
- har svår depression.

#### **När en elev talar om självmord:**

- Ta det på allvar.
- Tala med eleven.
- Lämna inte eleven ensam.
- Erbjud dig att fundera på problemet med eleven, försök inte lösa det; lyssna, tala inte i förringande eller fördömande ordalag.
- Kontakta vårdnadshavarna, rektorn och elevhälsans personal (läkare, hälsovårdare, psykolog), som bedömer elevens omedelbara behov av hjälp och beslutar om ytterligare åtgärder och uppföljning. Tystnadsplikten gäller inte när det är fråga om livsfara.
- Låt dig inte lämnas ensam: gå igenom det inträffade med någon vid elevhälsan eller företagshälsovården.

#### **När en elev försöker begå självmord:**

- Ring 112 och kalla på livräddande första hjälpen.
- Informera rektorn. Rektorn informerar krisgruppen som sammanträder och kommer överens om vem som är kontaktperson för familjen.
- Rektorn informerar personalen efter att ha kommit överens med familjen om vad man ska berätta och för vem.
- Kontakta ögonvittnenas hem, krisgruppen kommer överens om vem som kontaktar hemmen och vad de ska berätta (respektera integriteten).
- Krisgruppen organiserar särskilt stöd och uppföljning för eventuella ögonvittnen och de närmaste vännerna.
- Gör barnskyddsanmälan (det gör den första personen som hamnar i situationen).
- Följ upp eleverna.

Bilaga 3 innehåller information om psykisk ohälsa.

### 8.17 Självmord

Skolans rektor kommer överens med vårdnadshavarna till det avlidna barnet om skolans insatser och närvaro vid begravningen och respekterar vårdnadshavarnas önskemål i alla skeden. Informationen om självmordet ges först till skolpersonalen som tillsammans med krisgruppen kommer överens om vad de ska tala om för eleverna och hur. Saklig information och psykiskt stöd kan förhindra nya fall av självmord.

Läraren och någon medlem i krisgruppen behandlar saken med den avlidna unga personens klass/grupp. Lärarna i andra klasser/grupper (eller någon medlem i krisgruppen) behandlar saken med sina egna elever.

Om ett självmord inträffar under skoldagen ska man se till att eleverna inte har tillträde till platsen. Kalla på ambulans, polis och skolans krisgrupp. Sorgebudet till familjen ska föras fram av en polis, läkare eller präst. Därefter kontaktar skolans rektor hemmet.

För den avlidnas vänner och för klassen eller gruppen bör debriefing ordnas. För lärarna är det också bra att ordna en debriefing. Minnesstund, ritualer, hågkomst av släktingar och deltagande i begravningen genomförs som i allmänhet vid dödsfall. Om självmordet inträffade under ett lov, ordnas en minnesstund efteråt.

Självmord bör alltid behandlas med eleverna. Det har visat sig att särskilt självmord av en ung människa kan ha en influens på andra unga människor – att behandla självmordet inom skolan är viktigt eftersom självmordet kan ge andra en impuls att lösa sina problem på samma sätt. Det är av största vikt att betona att ingen behöver vara ensam med sina problem och att det finns hjälp att få. Efter att en ung person har begått självmord är det viktigt att följa situationen. En del av eleverna (och även lärarna) kan behöva stöd under några månader efter självmordet, till exempel individuella samtal eller samtal i grupp med en specialist. På grund av den här effekten av självmord är det också bra att informera rektorerna i närliggande skolor om ett självmord av en ung person.

Krisarbete är ett psykiskt krävande arbete. Därför är det viktigt att komma ihåg att även den som hjälper behöver stöd. Lärarna behöver stöd för att kunna hjälpa elever som sörjer. Medlemmarna i krisgruppen behöver konsultation, utbildning och möjlighet till psykisk debriefing.

- Ring 112 och kalla på livräddande första hjälpen.
- Informera rektorn. Rektorn informerar krisgruppen som sammanträder och kommer överens om vem som är kontaktperson för familjen.
- Rektorn informerar personalen efter att ha kommit överens med familjen om vad man ska berätta.
- Informera eleverna efter att ni kommit överens med familjen om vad ni ska berätta.
- Kontakta ögonvittnenas hem, krisgruppen kommer överens om vem som kontaktar hemmen.
- Skicka meddelande om eventuella reaktioner på informationen till åtminstone hemmen i din klass/grupp.
- Krisgruppen organiserar särskilt stöd och uppföljning för eventuella ögonvittnen och de närmaste vännerna.
- Krismöte för personalen organiserat av företagshälsovården.
- Ordna samtal i klasserna.
- Hågkomst i skolan och i klassrummet.
- Följ upp eleverna.

## 8.18 Allvarlig sjukdom

- Kom överens med vårdnadshavaren om vad ni ska tala om för eleverna och personalen.
- Respektera elevens egen önskan om informationen.
- Diskutera temat med eleverna i klassen enligt överenskommelsen med hemmet.
- Följ upp eleverna.
- Elevhälsan erbjuder skolans elever stöd, om det behövs.
- Hälsovårdaren ger instruktioner för vad man ska göra vid sjukdomsanfall.

## 8.19 Misstänkt sexualbrott mot en elev

- Ring 112 om läget är akut (t.ex. om något har hänt i närheten av skolan).
- När du samtalar med den unga är det viktigt att lyssna, men frågorna får inte styra den unga på något sätt.
- Teckna så snart som möjligt ner skälen som väckt dina farhågor eller den information du fått så ordagrant som möjligt. Spara eventuella anteckningar/texter på temat.
- Konsultera elevhälsans personal då dina farhågor väckts eller när du fått informationen. Polisens enhet för våldsbrott/kompetenscentret för barn och unga samt barnskyddet ger fortsatta instruktioner.
- HUS Rättspsykologiska konsultationer inom barnpsykiatri, kl. 12–13 vardagar 050 428 7888.
- Misstanke om sexuellt utnyttjande av barn: Gör en barnskyddsanmälan och en polisanmälan i samarbete med någon av elevhälsans anställda.
- Konsultera elevhälsans personal när du fått informationen om det rör sig om ett brott som begåtts på internet.
- Hemmet får inte informeras om den misstänkta förövaren är en vårdnadshavare eller en person som bor i hemmet. Om den misstänktes identitet inte är känd följer du de instruktioner som du fick under konsultationen.
- Anmälningsplikten kan inte överföras, men vänd dig vid behov till elevhälsans personal.



# Bilagor

## Bilaga 1: Att skriva ett pressmeddelande och ordna en pressträff

### *Hur man skriver ett tydligt och kort meddelande*

Det viktigaste i ett pressmeddelande ska stå i de första meningarna. Därefter skriver man styckena i en logisk ordning, med de viktigaste sakerna i början och de oviktiga sakerna i slutet.

Texten ska svara på frågorna vem, vad, var, när, hur och med vilka följder.

Texten ska vara skriven på ett gott och begripligt språk. Den ska också vara skriven i form av en nyhetsartikel som är klar för publicering. Du bör vara särskilt uppmärksam på siffror, namn och titlar när du skriver ett pressmeddelande.

I slutet av meddelande nämns alltid den person som lämnar ytterligare information och dennes kontaktuppgifter. Den personen ska också vara tillgänglig för journalister. Ett bra pressmeddelande är högst en sida långt.

### *Instruktioner och tips för att ordna ett informationsmöte:*

- Ordna ett möte om en olycka väcker mediernas intresse.
- Ordna mötet på eller i närheten av platsen för händelsen så snart som möjligt.
- Se till att representanter för ledningen alltid är på plats och kan svara på journalisternas frågor.
- Vid en olycka ska även chefen för räddningsinsatserna närvara och svara på journalisternas frågor.
- Ge en översikt över läget och beskriv räddningsarbetet.
- Var beredd att rapportera om läget på de viktigaste främmande språken om situationen har gått över tröskeln för internationella nyheter.
- TALA BARA OM DET DU MED SÄKERHET VET!
- Tala om när ni ger ut ny information nästa gång.

### *Checklista för informationsmöten:*

- Skriv och skicka inbjudan.
- Skriv ett meddelande, godkänn det och skicka ut det.
- Strukturera mötet och slå fast hur långt det ska vara.
- Utse den som ska leda ordet och andra företrädare för värdarna.
- Bestäm vilka som ska företräda eventuella externa experter och vilken roll de ska ha.
- Fastslå var mötet ska vara.
- Säkerställ att journalisterna har goda förutsättningar att arbeta.
- Ta fram eventuellt bildmaterial.
- Fundera på inspelningsplatser och avtala om intervjuer i förväg.

- Ge intervjuer.

## Bilaga 2: Ungdomar och traumatiska händelser

Ungdomar kan ha mycket starka reaktioner på t.ex. en närstående människas död och ha ett stort behov av hjälp. En omskakande upplevelse blir ofta en besvikelse på vuxna: den vuxna har misslyckats med att skydda den unga. Detta höjer tröskeln för att söka hjälp, och i stället för att söka hjälp bland familjen och släkten eller inom den offentliga hälsovården är det kännetecknande att ungdomar söker stöd bland jämnåriga. Men andra ungdomar är kanske inte redo att konfronteras med en traumatisk händelse och den sorg som den orsakar en vän, vilket kan göra situationen särskilt svår för den unga. Ibland mognar en ung människa snabbt av stor sorg, så att jämnåriga börjar kännas barnsliga och främmande.

Precis som barn behöver ungdomar som har upplevt en traumatisk händelse vanligtvis mer vuxennärvaro än vanligt och bibehållna rutiner, t.ex. att äta tillsammans. Rutiner skapar en känsla av trygghet och kontinuitet i en situation där livet till många delar har förändrats på ett avgörande sätt.

Det kan vara omöjligt för en tonåring att bearbeta en omskakande upplevelse. Energin går åt till utvecklingsfasen och till att hålla samman sig själv. Den normala ungdomsutvecklingen kan bli lidande när en ung person bearbetar en traumatisk händelse, då de psykiska resurserna inte räcker till för att hantera båda. Detta kan leda till en tillbakagång i utvecklingen eller till att den unga inte lyckas bearbeta upplevelsen.

Skolans viktigaste uppgift är att främja en normal utveckling och förebygga störningar i skolgången. Det är också viktigt att uppmärksamma och arbeta för att förebygga ökat missbruk, självdestruktivt beteende och social utslagning.

### Psykiska första hjälpen

- Minska upphetsningen och lugna ner det upprörda tillståndet genom att öka känslan av trygghet och t.ex. genom att reglera andningen.
- Öka den kognitiva kontrollen: ge information (anpassningsprocessen framskrider inte om informationen är otillräcklig).
- Lyssna och var närvarande: håll samtalet öppet, förringa aldrig något och säg aldrig "gråt inte" eller liknande.
- Kontrollera dina egna känslor!

## Bilaga 3: Psykisk ohälsa

Om du misstänker att en ung person är deprimerad eller om du observerar mentalt instabilt beteende bör du i första hand kontakta vårdnadshavaren och berätta om dina iakttagelser. Underrätta också elevhälsogruppen om dina farhågor. Det är inte alltid lätt att identifiera en depression. Depression kan ibland döljas bakom en "clowns" mask. Det är ytterst viktigt att en deprimerad elev hänvisas till hjälp.

Det kan handla om depression om barnet/den unga har följande symtom:

- sömnsvårigheter, sover inte tillräckligt sömn eller är sömnig hela tiden
- ätsvårigheter, äter inte tillräckligt eller äter i sin sorg
- kraftlöshet, "Jag är helt slut. Jag orkar inte längre."
- apati, tillbakadragande: inget intresse för hobbyer, vänner och liknande
- fientlighet: kraftig vresighet, trilskenhet
- koncentrationssvårigheter, hyperaktivitet, stök
- självförakt: "Jag är ful. Ingen tycker om mig."
- gråtmildhet, nedstämdhet
- domedagskänslor: talar om, tänker på och skriver om döden
- initiativlöshet
- psykosomatiska symtom
- tungt missbruk

Ibland kan det hända att en elev börjar bete sig på ett påtagligt onormalt sätt. Det kan handla om en allvarlig psykisk störning som kräver professionell hjälp snabbt.

Symtom som är förknippade med psykotiskt beteende kan vara bland annat

- att dra sig tillbaka, tendens att vara ensam
- förvirrande, orealistiskt tal
- ritualer, tvångshandlingar
- barnsligare beteende än åldersnivån
- förändrad attityd till skolarbetet, bryr sig inte om skolarbetet eller försöker göra mer än han eller hon klarar av
- ovanliga aktiviteter som han eller hon inte vill göra eller kan förklara
- antyder att han eller hon behöver hjälp
- det yttre utseendet kan förändras plötsligt, t.ex. ovårdat yttre
- en begränsning eller förändring av känslomässiga uttryck, t.ex. plötsliga skratt- eller gråtutbrott

- vanföreställningar