

Krisplan

Magelungens gymnasium Danvikstull 2025



Innehållsförteckning

Krisgruppen	3
Viktiga interna telefonnummer.....	3
Viktiga externa telefonnummer	3
MÅL	5
Förebyggande arbete	5
KRISGRUPPENS UPPGIFTER OCH ANSVAR	6
Information	6
Förebyggande uppgifter	6
Uppföljning	6
Arbetsfördelning	7
HANDLINGSPLAN VID TÄNKBARA KRISSITUATIONER	8
1. Brand	8
Kraftig brand i lokaler nära dig	8
Mindre brand	8
2. PDV (Pågående dödligt våld)	9
Väpnat våld.....	9
3. Bombhot	9
4. Dödsfall under skoltid	10
5. Dödsfall utanför skoltid	10
6. Allvarliga olyckor (suicidförsök, hjärtstopp).....	11
7. Hot eller våld mot elev	12
8. Hot eller våld mot personal.....	12
9. Oro för presumtivt våld eller hot mot personer på skolan	12
10. Kris vid aktivitet utanför skolan.....	12
11. Större katastrof/kris utanför skolan.....	13
Bilaga 1: <i>Brandrutiner</i>	14
Bilaga 2: <i>Psykologisk första hjälpen</i>	18
Bilaga 3: <i>Vid dödsfall/kris</i>	19
Bilaga 4: <i>Hjärt -och lungräddning, HLR</i>	23
Händelserapport, mall.....	26

Krisgruppen

Krisgruppens medlemmar har som uppgift att vara kontaktbara via telefon eller sms. Krisgruppen består av:

Befattning	Namn	Tel arbete	Tel privat
Rektor	Marie Johansson	076 168 49 96	0705 66 82 03
Biträdande rektor	Fredrik Brohmé	0761 71 62 03	0725 08 20 04
Kurator	Annika Sundström Thomasson	0735 07 51 61	0704 01 03 57
Skyddsombud	Maja Sihlén	0701 43 11 20	0722 33 24 25
Skolsköterska	Anna-Lena Hermansson	0704565601	0704 14 91 25

Viktiga interna telefonnummer

Skolchef Magelungen	Karin Bolin	070 727 99 97
Magelungen VD	Johanna Agri	070 710 37 90

Viktiga externa telefonnummer

Namn	Kontaktuppgifter
SOS-alarm Ambulans, brandkår, polis, jourhavande präst	112 Adress till Magelungen Gymnasium Danvikstull: Hästholmsvägen 28 130 31 Nacka (Stockholms län)
Akutsjukvård BUP Stockholms psykiatriska akutenhet (akuta och allvarliga psykiatriska tillstånd, under 18 år) Besöksadress: Sachsgatan 10, Hus 29 och 30 vid Södersjukhuset, STOCKHOLM Psykiatriska akutmottagningen (akuta och allvarliga psykiatriska tillstånd, över 18 år) Besöksadress: Vårdvägen 5 S:t Görans sjukhusområde, STOCKHOLM	BUP Stockholms psykiatriska akutenhet (akuta och allvarliga psykiatriska tillstånd, under 18 år) Telefonnummer: 08-123 669 00 (akut) Telefontider: På vardagar mellan kl. 8.00 och 16.00 når du oss via En väg in på 08-123 524 50 (välj knappval 3 för akuta ärenden). <i>På kvällar, nätter och helger kan du ringa direkt till akuten.</i> Psykiatriska akutmottagningen Inget telefonnummer, bara att åka dit och anmäla sig i kassan , alternativt ring på dörrklockan

Maria Ungdom (alkohol/droger, upp till 20 år) Besöksadress: Akut: Finsens väg 1, 112 19 Stockholm Bokad tid: Friskvårdsvägen 4 St: Görans sjukhusområde, STOCKHOLM Beroendeakuten Stockholm (alkohol/droger, över 20 år) Besöksadress: Vårdvägen 11, byggnad 09, St Görans sjukhusområde, STOCKHOLM	Maria Ungdom (upp till 20 år) Telefonnummer: 08-123 474 10 (knappval 1, ring även innan akut besök) Beroendeakuten Stockholm (alkohol/droger, över 20 år) Telefonnummer: 08-123 459 00
Läkemedelsupplysningen Giftinformationscentralen Tablettidentifiering: www.fass.se/LIF/pilllidentification	0771-46 70 10 010-456 67 00 (mindre akut, om akut 112)
Polisen Nacka strand Jakobsdalsvägen 1 131 52 Nacka strand	114 14 (be att bli kopplad till Polisen Nacka)
Sjukvårdsrådgivning	1177
Socialjouren Stockholm Brännkyrkagatan 123 117 28 Stockholm	08-508 400 00 alternativt 08-508 290 00
Nacka församling Brottsofferjouren	08-546 061 00 116 006 (nationell stödlinje)
TAXI Stockholm	08-15 00 00
Ungdomsmottagningen i Nacka Forumvägen 14 131 53 Nacka (Stockholms län)	08-123 405 30
Icke akuta polisärenden Vid brott och ärenden som inte är akuta	114 14
Sveriges nationella informationsnummer Ge och få information kring större olyckor och kriser	113 13
EU-gemensamt journummer för försvunna barn	116 000

MÅL

Förebyggande arbete

Obehöriga ska inte ha tillträde till skolornas lokaler. Endast inbjudna gäster får vistas i lokalerna. Skolans personal ska vara uppmärksamma på okända personer och agera enligt de regler som är beslutade. All personal på Magelungens gymnasium Danvikstull strävar efter att gemensamt förebygga kriser i skolan. Då en kris drabbar skolan behövs;

- **Att skapa lugn**
- **Ge information**
- **Skapa tid och utrymme för att bearbeta och förstå sina känslor**

Kris- och beredskapsarbetet på vår skola bedrivs akut och preventivt. Krisgruppen ansvarar för det akuta kris- och beredskapsarbetet. För att kunna hantera kriser på bästa möjliga sätt ska krisplanen vara väl förankrad hos personalen och ha en tydlig ansvarsfördelning. Krisplanen ska finnas tillgänglig på portalen samt i pappersform i varje arbetsrum.

Planen utvärderas och revideras kontinuerligt. I början av läsåret samlas krisgruppen för att gå igenom krisplanen utifrån olika möjliga scenarier. Ambitionen är att hantera den akuta krisen så att fysiska och psykiska skador lindras så mycket som möjligt.

Målsättningen ska vara att återgå till vardagliga rutiner så snart som möjligt men med tid avsett för ritualer och samtal med eleverna. Personalen ska få hjälp att bearbeta sina upplevelser och stöd i sitt arbete med eleverna.

Skolan ska ha en aktiv relation till vårdnadshavare, ge upplysning om vad som hänt, om vilka reaktioner som är vanliga hos barn i kris samt vägleda föräldrarna om vad de kan göra för att underlätta krishanteringen.

KRISGRUPPENS UPPGIFTER OCH ANSVAR

Akuta uppgifter

1. Inrätta en kriscentral på skolan varifrån krisgruppens arbete leds och planeras.
2. Inrätta vid behov ett rum för anhöriga och elever där det finns
 - någon att prata med
 - tillgång till dryck, näsdukar och filter
 - närhet till toalett

Information

Informationen som lämnas ut av krisgruppen ska vara:

- Bekräftad
- Överenskommen
- Saklig, skriftlig med datum och klockslag
- Tydlig

Innehållet ska klargöra:

- Vad har hänt och när hände det?
- Vilka är drabbade och på vilket sätt?
- Vart finns de drabbade?
- Vilken information har redan förmedlats?
- Vilken info ska förmedlas och på vilket sätt?
- Vem gör vad?
- Prioritering av akuta åtgärder, tidiga och långsiktiga samt vem som har huvudansvar.

Förebyggande uppgifter

- Hålla krisgruppens telefonnummer uppdaterade.
- Tillgång till e-postadresser samt telefonnummer till samtliga elever och deras båda vårdnadshavare.
- Uppdatera kontaktuppgifter till anhöriga för skolornas personal.
- Ansvara för att material till minnesstund finns tillgängligt.
- Följa upp och utvärdera krisgruppens insatser.
- Bedöma och se till att krisgruppen, vid behov, får extern hjälp.
- Dokumentera arbetet.
- Regelbundna utrymningsövningar, PDV-övningar (varje år).
- Regelbunden utbildning kring HLR, PDV och brand.
- Uppdatera krisplanen varje år i januari och gå igenom den med all personal.

Uppföljning

- Återkommande samtalsforum när något hänt
- Möjlighet till fortsatt samtalskontakt och handledning efter händelser
- Stödsamtal för elever
- Återuppta skolrutinerna så snart som möjligt

- Ritueella inslag som följs upp efter dödsfall
- Utvärdera krisarbetet, vad kan förbättras?

Arbetsfördelning

- Rektor sammankallar krisgruppen för gemensam handlingsplan och fördelar arbetet till övriga krisgruppsmedlemmar.
- Krisgruppen fungerar som en ledningscentral. Rektor och kurator har ansvar att samordna all information. Personal ges regelbunden info.
- Rektor informerar skolans personal och elever om det som inträffat och ser tillsammans med krisgruppen till att elever, anhöriga och personal blir omhändertagna.
- Kurator/skolsköterska ansvarar för nödvändiga sjukvårdsinsatser samt håller kontakt med sjukhus och räddningstjänst.
- Kurator och skolsköterska finns till hands för samtal med elever, personal och anhöriga.
- Kurator ansvarar för att vid behov inkalla extra resurspersoner som präst och psykolog samt socialtjänst vid behov.
- Rektor ansvarar för all extern information som polis, massmedia med flera.
- Krisgruppen samarbetar för att personalen ska få det långsiktiga stöd som de behöver.
- Om rektor ej finns på plats gäller den delegationsordning som följs vanliga skoldagar (biträdande, arbetslagsledare, specialpedagog, lärare)

Krislåda innehållande ljus, batterier, vit duk, ram, kondoleansbok och vas förvaras på kurators rum. Kurator ansvarar för att denna lådas innehåll hålls uppdaterat.

Kontaktuppgifter till samtlig personal och deras anhöriga finns i uppdaterad lista som krisgruppen har tillgång till både i papper och digitalt.

HANDLINGSPLAN VID TÄNKBARA KRISSITUATIONER

1. Brand

Lokalen har ett utrymningslarmtyp med brandlarmsknapp för manuell aktivering samt rökdetektorer som larmar vid rök i korridorer

Kraftig brand i lokaler nära dig

- Om brandlarmet utlöses, utgå från Rädda, Varna, Larma, (Släck), Utrym (Larma 112)
- Rektor eller TF kommer ta på sig gul reflexväst och med sig material till skolans återsamlingsplats utanför skolan
- Behåll lugnet, samla ihop eleverna och led dem genom närmsta utrymningsväg till återsamlingsplatsen
- Räkna snabbt eleverna och meddela rektor om att alla är med, och om någon saknas
- Rektor bockar av enligt klass-eller grupplistor så inga lever saknas
- Elevhälsoteamet och övrig personal ser över om de behöver hjälpa någon grupp till återsamlingsplatsen och/eller bege sig dit
- Lokalansvarig kontrollerar om möjligt larmanläggning, larmpunkt och att lokalerna är tömda samt brandens omfattning

Mindre brand

- Behåll lugnet och släck branden med närmsta släckare
- Beroende på omfattning och ev rök bedöm tillsammans med ansvariga om utrymning ska göras och brandkår tillkallas

Brandrutiner, karta för återsamlingsplats och checklista/instruktioner vid utrymning
Bilaga 1

2. PDV (Pågående dödligt våld)

Väpnat våld

Agera, ensam eller med din elevgrupp

Fly/utrymning

- Försök behåll lugnet. Om du har chans att fly. Gör det. Tveka inte. Titta efter flyktvägar.
- Agera snabbt och rör dig från gärningspersonen, varna och hjälp andra som du passerar om du kan.
- Lämna alla dina tillhörigheter.
- Larma 112 så snart det säkert.
- Kontakta rektor när du kan (som i sin tur kallar in krisgruppen)

Sök skydd/inrymning

- Om du inte kan fly, sök skydd inomhus på säkert ställe
- Lås och barrikadera dörrar, täck fönster, släck belysning
- Lugna den grupp du har med dig och uppmana till tystnad
- Sätt mobilen i tyst flygplansläge
- Lägg er bakom bänkar, undvik att vara nära dörren och glaspartier.
- Larma 112

Förhindra, försvåra, fördröj

- Om du inte kan fly eller söka skydd kasta saker du ser mot angripare
- Använd brandsläckaren mot angripare, vält möbler
- Utnyttja din nödvärnsrätt och använd självförsvar
- Larma 112

När faran är över;

- Kontakta rektor som i sin tur kallar in krisgruppen, skolchef, polis med flera.
- Vid våld med skjutvapen och förövare invänta klartecken från polis innan du/ni lämnar rummet ni sökt skydd i

3. Bombhot

- Den som tar emot ett bombhot försöker lyssna noga på vad som sägs, anteckna noga och så exakt som möjligt, tidpunkt, längd på samtal. Informera rektor och kontakta tillsammans polis.
- Om man ser ett bombhot på nätet, försök ta en skärmbild eller fota av texten med mobil. Kontakta rektor och tillsammans med rektor kontakta polis.

4. Dödsfall under skoltid

Akuta åtgärder

- Lämna aldrig offret ensam, ring 112
- Skingra övriga elever och kontakta rektor (som sammankallar krisgrupp)
- Krisgruppen fördelar ansvar och uppgifter så information kommer ut på rätt sätt i rätt ordning
- Krisgrupp och polis gör upp om vem som kontaktar anhöriga

Tidiga åtgärder

- Personalen informeras och plan för hur eleverna informeras kring det som hänt tas fram
- Rektor med krisgrupp ansvarar för minnesbord och plats på skolan för att hantera det inträffade
- Rektor med krisgrupp ansvarar för att informera vårdnadshavare
- Samtalsstöd sätts in för de som vill, tid avsätts för samtal i klasserna
- Minnesstund ordnas på skolan i samråd med anhöriga

Långsiktiga åtgärder

- Eventuellt deltagande vid begravning
- Sända blommor och minnesbok till anhöriga
- Vara uppmärksam på olika reaktioner efter dödsfallet
- Erbjuder samtalsstöd till de som behöver en längre tid med regelbundna uppföljningar

5. Dödsfall utanför skoltid

Akuta åtgärder

- Rektor informeras och sammankallar krisgruppen
- Kontakta hemmet/anhöriga för att ta reda på vilken information som får ges till elever/personal på skolan
- En plan för hur- och vad elever och personal ska informeras om tas fram

Tidiga åtgärder

- Personalen kallas in till en träff för att få info om vad som inträffat
- Eleverna samlas och ges info om det som inträffat
- Undervisning kan behöva pausas i akut läge
- Föräldramöte kan vid behov anordnas
- Minnesplats görs i ordning på skolan och minnesstund arrangeras efter en tid i samråd med anhöriga

Långsiktiga åtgärder

- Eventuellt deltagande vid begravning
- Sända blommor och minnesbok till anhöriga
- Vara uppmärksam på olika reaktioner efter dödsfallet

6. Allvarliga olyckor (suicidförsök, hjärtstopp)

FÖRSTA HJÄLPEN VID OLYCKSFALL

Den som först får kännedom om olyckan är ansvarig att vidta åtgärder. Skolsköterskan kontaktas (om det inte är bråttom) för konsultation, om hen finns i skolan.

Livshotande tillstånd.

1. Låt larma ambulans, 112. Tillkalla närmaste vuxen för hjälp.
2. Följ med ambulansen till sjukhus och stanna helst kvar på sjukhuset till anhörig anlänt.
3. Låt meddela anhörig om situationen.
4. Meddela skolledningen.

Inte livshotande tillstånd som bedöms **behöva ambulans** till akut läkarvård.

1. Ring 112 och följ deras anvisningar
2. Meddela skolledningen.
3. Underrätta anhörig.
4. Om anhörig ej hunnit anlända och om ambulanspersonal bedömer så; följ med i ambulansen och stanna helst kvar på sjukhuset till anhörig anlänt.

Inte livshotande tillstånd som bedöms behöva läkarvård **utan att ambulanstransport** behövs.

1. Ring aktuellt telefonnummer för hjälp/rådgivning.
2. Underrätta anhörig som fattar vidare beslut.
3. Eleven ska begära kvitto vid ev. taxifärd. Skolförsäkringen svarar sedan för kostnaden.
4. Meddela skolledningen.

Se vidare HLR-info *Bilaga 4*.

7. Hot eller våld mot elev

- Om möjligt, bryt det som pågår
- Hämta kollega som stöd
- Informera rektor som vid behov tillkallar krisgruppen (skriv tjänsteanteckning när det är lugnt)
- Tillkalla polis vid behov
- Rektor följer upp och vidtar för ärendet aktuella åtgärder
- Vid behov kontaktas anhöriga (av rektor eller utsedd i krisgruppen)
- Mentor och andra elever informeras utifrån situation (rektor/krisgrupp informerar)
- Alla händelser följs upp, åtgärder som ex disciplinära åtgärder, plan för fortsatt skolgång mm kan vara aktuella

8. Hot eller våld mot personal

- Personal får möjlighet till samtal och att åka hem resten av dagen, beroende på hur allvarligt det är ses stödåtgärder över. Rektor eller TF rektor meddelar den som blivit utsatt.
- Personalrummet upplåtes om personal har behov av vila och en lugn plats.
- Rektor följer upp och säkerställer att utsatt personal får det stöd den behöver och att en plan framåt upprättas.
- Rektor/krisgrupp kallar all personal till träff för information och briefing

9. Oro för presumtivt våld eller hot mot personer på skolan

- Mindre allvarligt hot (internt): samtal med berörda samt samtal med elev och vårdnadshavare. Tjänsteanteckning skrivs. Incidenten följs upp av berörd vuxen och/eller mentor.
- Mer allvarligt (internt): information omgående till rektor, samtal med elev, vårdnadshavare, eventuellt externa kontakter och anmälan till polis eller socialtjänst. Händelsen följs upp. Rektor arbetsfördelar.
- Allvarligt, externt hot, information omgående till rektor som kontakter polis och huvudman

10. Kris vid aktivitet utanför skolan

- Vid aktiviteter utanför skolan ska förberedelser var gjorda. Aktuella kontaktuppgifter till personal, elever och vårdnadshavare ska medtagas liksom förbandslåda. På aktiviteten tas även tjänstetelefon, laddare och krisplanen med. Det ska alltid vara minst två vuxna med på aktiviteten.
- Om kris/olycka/akut sjukdom uppstår kontaktas skolledning/krisgrupp samt den skadades anhöriga av medföljande personal.
- Beroende på dignitet/karaktär kontakter de även ambulans, polis.
- Beroende på dignitet hämtas, eller följs eleven hem
- Rektor sammankallar krisgruppen för gemensam handlingsplan och fördelar arbetet till övriga krisgruppsmedlemmar. Krisplanen som gäller generellt för krissituationer träder i kraft.
- Personalen informeras av rektor/krisgrupp för att samtala och bestämma hur eleverna ska tas om hand.

11. Större katastrof/kris utanför skolan

- Rektor och krisgruppen samlas och gör en plan i samarbete med huvudman och berörd samhällsfunktion.
- Info och plan ges så fort som möjligt till all personal, rektor tillsammans med krisgrupp ansvarar för det.
- Det finns skyddsrum i skolans källare vid akut behov (om kriget bryter ut).

Brandrutiner

Lokalen har ett utrymningslarmtyp med brandlarmsknapp för manuell aktivering samt rökdetektorer som larmar vid rök i korridorer

Ansvarig personal börjar organisera utrymningen med att ta reda på var larmet kommer ifrån och gör sedan en prioritering om utrymning ska ske via lämplig utrymningsväg.

RÄDDA	De som är i uppenbar fara. Öppna aldrig en dörr som är stängd utan att först känna efter om den är varm. Om den är varm skall den inte öppnas. Om den är sval kan man försiktig titta in. Tänk på att hålla en låg ställning ifall lågor skall slå ut om ni öppnar. Stäng alltid dörrar efter er igen för att hindra spridning av brand och rökgaser.
VARNA	Övriga som hotas av branden.
LARMA	Räddningstjänsten larmas via telefon: 112.
SLÄCK	Branden om ni anser det möjligt. Använd brandredskap eller brandfilt.
UTRYM	Lokalerna som brinner eller är rökfylld. Tänk på att stänga in branden efter utrymning av ett rum. Det finns branddörrar i lokalerna, dessa branddörrar är till för att fördröja brandspridning. Börja nu utrymningen av lokalerna, var noga med eventuella personer som vistas i avsides. Utrymmen som t ex omklädningsrum, toaletter och liknande utrymmen.

Återsamling

Återsamlingsplats är

- Parkeringen

Den är markerad på kartan nedan.



ÅTERSAMLINGSPLATS: Parkeringen

Ovanstående punkter; Rädda, Varna, Larma, Släck och Utrym är ej tvungna att genomföras i ovan ordning utan ska användas i den ordning som är lämplig för den situation som uppstår.

OBS! oavsett händelseförloppet efter ett larm – ska alltid Räddningstjänsten mötas upp vid huvudentrén.

Den som möter upp ska ge Räddningstjänsten kompletterande uppgifter om det finns. Ex. om någon person är instängd osv. All information som kan vara till hjälp för Räddningstjänsten är bra information. Det man ska tänka på är att inte vara för många personer som möter upp. En eller två personer är alldeles lagom.

Instruktion vid utrymning av lokaler och återsamlingsplats

Den som ser eld ringer 112. Meddela rektor att man har ringt.

INOMHUS

Rektor – skolans räddningsledare
Går till entré – tar materialet i utrymningsväska till återsamlingsplatsen.
Tar på sig gul reflexväst.
Går till återsamlingsplats.

Lärare i undervisning
Informera, lugna och räkna eleverna redan i klassrummet.
Samla ihop undervisningsgruppen och led utrymningen i din grupp.
Sök närmsta utrymningsväg och led gruppen till återsamlingsplatsen.

Elevhälsan
Tar med utrymningsväska till återsamlingsplatsen.
Stöttar lärare att leda eleverna ut till återsamlingsplatsen.

Övrig personal och lärare som inte är i undervisning
Har elevfokus och stöttar upp där det behövs på väg ut till återsamlingsplatsen.

Lokalansvarig
Kontrollerar larmanläggning och lokalisera larmpunkt.
Om möjligt kontrollera att lokalen är tömd.
Om möjligt kontrollera brandens omfattning.

UTOMHUS - ÅTERSAMLINGSPLATS

Rektor – skolans räddningsledare
Inhämtar information från samtliga mentorer. Bockar av utifrån mentorslistan.
Sköter kontakten med räddningstjänsten när de kommer.
Styr vidare åtgärder.

Mentor
Placerar ut sig synligt både för elever och rektor.
Samlar sin mentorsgrupp. Räkna och kontrollera så att alla i mentorsgruppen är ute.
Rapportera till rektor.
Håll din grupp samlad och avvakta vidare order.

Elevhälsan
Finns i närhet av rektor, så att de kan agera "springare" åt rektor. Exempelvis möta upp räddningstjänst, stämma av närvarolistor med Schoolsoft.
Stöttar mentorer och elever.

Övrig personal
Lotsar elever till mentorer.

Lokalansvarig
Rapporterar till rektor.

Utrymningsplan: Se utrymningsplaner vid entréerna

Psykologisk första hjälpen

Psykologisk första hjälpen riktar sig till personer som hamnat i en akut krisreaktion (chock-fas). Chockfasen pågår vanligen i 1-3 dygn. Det här är råd till dig som medmänniska, anhörig, vän eller medarbetare för att kunna stödja drabbade som uppvisar tecken på krisreaktion.

Syfte med Psykologisk första hjälpen

- Etablera mänsklig kontakt
- Förstärka omedelbar säkerhet och förmedla fysisk och emotionell trygghet
- Lugna och sansa
- Koppla samman drabbade med nätverk för socialt stöd så som familjemedlemmar, vänner, grannar och samhällets hjälpinsatser
- Förmedla information som kan hjälpa den drabbade att bemästra traumats psykologiska påverkan
- Förstärka kontinuiteten med krisstödet genom att klargöra hur länge förmedlaren av Psykologisk först hjälpen kan vara tillgänglig samt när så är möjligt, koppla ihop den drabbade med krisstödsinstanser, hälso- och sjukvårdsinrättningar, psykiatriska mottagningar, kommunala stödinstitanser eller andra organisationer

Riktlinjer för förmedling av Psykologisk första hjälpen

- Börja med att observera, träng dig inte på
- Presentera dig vid namn samt att du önskar hjälpa till
- Ett bra sätt att initiera en första kontakt kan vara genom att förmedla nödvändig praktisk assistans, till exempel vatten, mat eller filter.
- Ställ respektfulla frågor för att komma fram till hur du kan vara behjälplig
- Tala lugnt och långsamt, använd enkla och konkreta termer
- Förmedla korrekt och åldersanpassad information, korrigera oriktiga antaganden. Om du inte har kunskap om något som du får frågor kring, svara att du inte vet och gör sedan ditt bästa för att ta reda på svaret.
- Om den drabbade vill tala, var beredd att lyssna. Fokusera på vad den drabbade vill framföra och hur du kan vara behjälplig.
- Var beredd på att bli endera avvisad eller överbelastad av drabbade individer, kom ihåg att de befinner sig i chock
- Kom ihåg att Psykologisk första hjälpen är till för att minska nödställdhet, att hjälpa till med det nödvändigaste och främja anpassningsförmågan, inte för att locka fram detaljer om traumatiska erfarenheter eller förluster.

Barn och tonåringar

- Sätt dig så att du kommer i barnets ögonhöjd
- Hjälp barnet att sätta ord på sina känslor, sina bekymmer och frågor
- Använd ett direkt och enkelt språk
- Tala med tonåringar som "vuxen till vuxen" så att du förmedlar att du respekterar deras känslor, bekymmer och frågor
- Försök att stödja föräldrar/vårdnadshavare att förhålla sig på liknande sätt för att hjälpa dem att i sin tur stödja sina barn

VID DÖDSFALL/KRIS

Förslag till minnesstund:

1. Material förvaras hos kurator
2. Tänd ett ljus
3. Ställ eventuellt fram blommor
4. Läs en dikt (se förslag nedan)
5. Spela musik
6. Minnesord av rektor/mentor/den som rektor utser
7. Tyst minut. Kan efterföljas av sång- eller musikstycke
8. Låt gärna en anteckningsbok ligga framme för de som vill skriva ned minnesord

Att tänka på:

1. Ändra i klasslistor och andra namnlistor
2. Alla ägodelar samlas ihop
3. Låt personens plats vara kvar. Prata med kamraterna om när det känns "rätt" att ta bort den

Förslag på läsning, krishantering:

- www.efterlevandeguiden.se/manaderna-efter/om-sorg.html
- www.1177.se/Stockholm/barn--gravid/nar-familjelivet-ar-svart/nar-barn-mar-daligt/sorg-hos-barn-och-unga/
- www.umo.se/att-ma-daligt/sorg-och-kris/sorg/
- [Krisinsatser på arbetsplatsen - BrolinWestrell](#)
- Cullberg, Johan "Kris och utveckling"
- Cronström Beskow, Solveig "Sorgens många ansikten"

Förslag på musik:

- Laleh "Some die young"
- Laleh "En stund på jorden"
- Kristofer Grezula "You're not alone"
- Eric Clapton "Tears in heaven"
- Ted Gärdestad "Himlen är oskyldigt blå"
- Darin "Säng av rosor"
- Eva Dahlgren "Ängeln i rummet"
- Magnus Carlsson "Stilla ro och nära"

Instrumental musik:

- Andersson, Benny "Tröstevisa"
- Grieg, Edvard "Morgonstämning"
- John, Elton "Song for a guy"

Förslag på dikter:

En gång skall du vara en av dem
som levat för längesen.
Jorden skall minnas dig
så som den minns gräset
och skogarna,
det multnande lövet.
Så som myllan minns vindarna.
Din frid skall vara oändlig
så som havet.

Av Pär Lagerkvist

Vilken tur att vi träffades innan vi dog
mer kan man knappast begära
Folk föds och försvinner och missar varandra
men vi fick en stund vara nära
Du lever en sekund, jag en annan
vi möttes i mitten av den
Det ser ut som en tanke
en mästarplan
en gest av en okänd vän
Somligt förstod vi
annat inte
Vi gjorde så gott vi förmådde
Vi var blindskrift för varandras
fumliga fingrar
Vi anade, gissade, spådde
Kan man någonsin göra något annat?
Man får lära sig ett sätt att finnas
Det vi aldrig nånsin förstod av varann
är det som är värt att minnas

Av Sara Paborn

Modellbrev för att informera hemmen

Här presenteras ett antal förslag på brev som kan skickas till hemmen vid olika krissituationer. Kopiera och klistra in i ett nytt dokument. Eftersom de är allmänna i sitt upplägg kan innehållet justeras för att bättre passa den aktuella situationen.

En elev avlider

Klass har idag mottagit det tragiska beskedet att har avlidit. Detta är naturligtvis något som vi alla, i synnerhet eleverna i klassen berörs starkt av. Under de närmaste dagarna kommer vi därför att ägna tid åt att samtala om det som hänt. En minnesstund kommer att hållas i skolan. Det är mycket betydelsefullt för ungdomarna att de också i hemmet kan tala öppet om det inträffade.

Ta gärna kontakt med oss vid frågor.

Datum: _____

Marie Johansson, rektor Magelungen gymnasium Danvikstull

Telefon 0761684996

marie.johansson@magelungen.com

Fredrik Brohmé, biträdande rektor Magelungen gymnasium Danvikstull

Telefon 0761716203

fredrik.brohme@magelungen.com

En lärare eller någon annan i skolpersonalen avlider

Skolan har idag mottagit det tragiska beskedet att har avlidit. Detta är naturligtvis något som vi alla berörs starkt av. Under de närmaste dagarna kommer vi därför att ägna tid åt att samtala om det som hänt. En minnesstund kommer att hållas i skolan. Det är mycket betydelsefullt för ungdomarna att de också i hemmet kan tala öppet om det inträffade.

Ta gärna kontakt med oss vid frågor.

Datum: _____

Marie Johansson, rektor Magelungen gymnasium Danvikstull

Telefon 0761684996

marie.johansson@magelungen.com

Fredrik Brohmé, biträdande rektor Magelungen gymnasium Danvikstull

Telefon 0761716203

fredrik.brohme@magelungen.com

Inför begravning

Efter dödsfallet av finns möjlighet för elever och personal att visa sitt deltagande i sorgen genom att gå på begravningen. Vanligen läggs en blomma på kistan eller vid urnan. Denna medtags av var och en. Om man inte vill gå på begravningen, men vill visa deltagande på annat sätt, så kan man tända ett ljus eller skriva någonting på minnessidan.

Datum: _____

Plats: _____

Länk till minnessida _____

Utkast till pressmeddelande.

Skolan har idag drabbats av en tragisk olycka/dödsfall/händelse

Det inträffade kl ...

Det som hände var ... (kort redogörelse)

Flera elever var närvarande ...

Eleverna följs nu upp av skolans personal och följande arbete har redan påbörjats ...

Skolan har en krisplan med vederbörlig handlingsplan som följs vid den här typen av situationer

Skolans kontaktperson är rektor ...

Uppmärksamma även aktuell kommunikationsprocess för Magelungen Utveckling AB, som bland annat innebär att samtliga mediakontakter ska hanteras av rektor eller VD.

Hjärt-lung-räddning, HLR

Medvetande:

Skaka försiktigt i axlarna och ropa "hallå, är du vaken?".

Ja, personen reagerar: stanna kvar - personen kan bli sämre.

Nej, personen är medvetslös: Ropa på hjälp!

Andning:

Öppna luftvägarna: lyft hakan, böj huvudet försiktigt bakåt, se om bröstkorgen höjer sig, lyssna efter andningsljud.

Ja, personen andas: lägg i *stabilt sidoläge* (se bildstöd nedan). Larma 112.

Nej, Larma 112 och *starta hjärt-lung-räddning, HLR* (se bildstöd nedan).

Stabilt sidoläge:

1. Lägg den skadades arm, som är närmast dig, på marken i en rät vinkel ut från kroppen.
2. Lägg andra armen över bröstet.
3. Fatta tag om borte skuldran respektive borte knäet och vänd över personen mot dig.
4. Böj det översta benet i nästan rät vinkel.
5. Lägg översta armens hand under kinden.
6. Kontrollera att det finns fri luftväg.
7. Håll den skadade varm.



Hjärt-lung-räddning, HLR

1. Lägg den skadade på rygg, helst hårt underlag.
2. Placera dina händer mitt på bröstet. Använd handloven. Håll armarna raka.
3. Tryck 30 gånger, snabbare än ett tryck/sekund, 5 cm djupt.
4. Släpp bröstkorgen mellan trycken.
5. Efter 30 tryck gör du 2 inblåsningar; Knip om näsan, fingrarna under hakspetsen, lyft upp hakan, gapa så stort att du täcker hela munnen (mun och näsa på mindre barn), blås in ett långsamt andetag.
6. Upprepa 30 tryck och 2 inblåsningar så länge du orkar i väntan på sjukvårdspersonal.

HLR VUXEN

HJÄRT-LUNGRÄDDNING FÖR VUXNA

1 > Kontrollera medvetandet

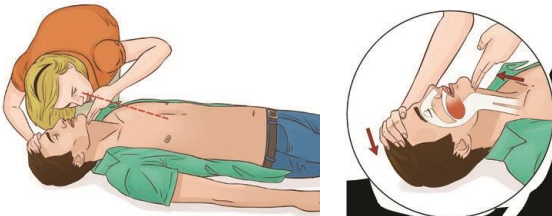
Skaka försiktigt i axlarna och prata med personen



2 > Kontrollera andningen och skapa fri luftväg

Se, lyssna och känn efter normal andning i max 10 sek

Normal andning



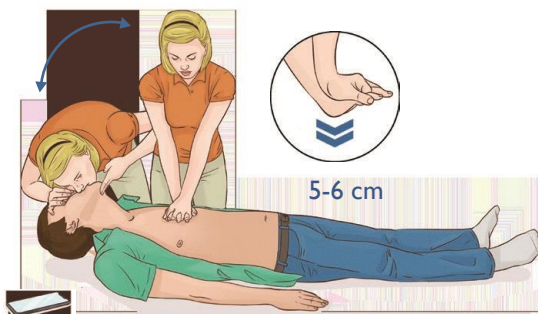
3 > Ingen eller onormal andning – larma 112

Använd telefonens högtalare och avbryt ej samtalet



4 > Starta hjärt- och lungräddning

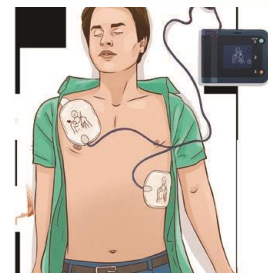
Växla mellan 30 kompressioner & 2 inblåsningar utan avbrott



Fortsätt med HLR tills personen andas normalt eller ambulanspersonalen tar över. Blås tills bröstkorgen höjer sig. Tryck 100-120 gånger/minut. Gör HLR på ett hårt underlag.

5 > Om hjärtstartare finns tillgänglig

Starta och fäst elektroderna under pågående HLR



Titta noggrant på bilderna och följ hjärtstartarens instruktioner

Byt av den som gör kompressioner efter 2 minuter när hjärtstartaren analyserar hjärtrytmerna



Fortsätt alltid med HLR i 2 minuter efter varje analys oavsett om ni har fått ge en strömstöt eller inte

Placera i stabilt sidoläge och larma 112

Förhindra nedkyllning & fortsätt kontrollera andningen



Händelserapport

Redogörelse från den som får kännedom eller varit med om krissituationen.

Tid och plats för det inträffade
Direkt inblandade/berörda
Beskrivning av det inträffade
Vidtagna åtgärder/information/kontakter/klockslag
Särskilda detaljer värda att uppmärksamma

Hur är situationen nu?
Uppföljning: vilka/när/var
Denna rapport skriven av: Datum: