



Uppdatering 2023-10-28

## Svårare olycka eller dödsfall

### Första insatsen

Ansvarig tränare ordnar arbetsfördelningen och utser:

- En eller två personer som tar hand om den skadade och ser till att hen aldrig lämnas ensam (välj de som har mest vårdkunskap)
- En person som larmar 112  
*Följande uppgifter behöver lämnas;*
  - Vad har hänt?
  - Var befinner ni er? (Ange adress om man vet) (Borås ishall, armbågavägen 6)
  - Hur många är skadade och i vilken omfattning?
  - Var kan du möta upp räddningspersonal?
  - När hände det inträffade?
  - Vem är du som ringer?
- En person som samlar alla åkare som inte är involverade i händelsen och informerar om vad som hänt, samt ser till att dessa är på en trygg plats och inte är i vägen för räddningsinsatser.
- En vuxen som följer med transporten till sjukhus.

*Om olyckan inträffar på resa eller annan ort informerar den ansvarige tränaren föreningens krisgrupp hemma och föreningens handlingsplan för krissituationer träder i kraft.*

### Insatser efter olycka eller dödsfall

- Ansvarig tränare kontaktar den skadade åkarens vårdnadshavare. *Vid dödsfall är detta en uppgift för polis eller sjukhus*
- Föreningens krisgrupp kontaktas
- Skicka inte hem deltagarna i ovisshet utan samla gruppen på en plats där man kan prata ostört och informera så sakligt som möjligt om vad som har hänt. Ge god tid för frågor, funderingar och samtal. Var tolerant, alla reagerar på olika sätt i dessa situationer.
- Förbered deltagarna på att det är vanligt och normalt med reaktioner efteråt. Uppmana dem att berätta för sina anhöriga om vad som hänt så att de kan förstå eventuella efterreaktioner.

### Vid dödsfall:

- Diskutera behovet av präst eller annan professionell stödperson.
- Ställ in träning de närmaste dagarna, men samla gruppen för att bearbeta händelsen.
- Låt sådant som påminner om den avlidne stå orört en tid framåt.
- Kontakta anhöriga till den avlidne när det är bekräftat att de har fått dödsbudet.



Uppdatering 2023-10-28

- Låt inte de drabbade vara ensamma under den akuta krisen. Följ närmast drabbade hem osv.

### Förhållningssätt

- Var dig själv, försök inte vara psykolog, kurator eller präst. Det som behövs i första hand är medmänsklighet, medkänsla och omsorg.
- Försök inte trösta. Ord som "Det är inte så farligt" eller liknande blir till hån i dessa situationer. Det är kanske det värsta som kunde hända för den drabbade så hjälp anhöriga att sörja istället för att trösta.
- Var nära och närvarande. Visa att ni ställer upp, att ni finns, att ni deltar. Våga visa er egen sorg och bestörtning.
- Lyssna aktivt. Det finns som oftast inte några råd som hjälper men lyssna ta in och bekräfta känslan. Var delaktig.
- Sök kroppskontakt. När det inte finns ord så räcker det långt med att hålla en hand eller kramas.
- Hjälプ med orden. Fråga försiktigt hur det var, vad som hände, hur det kändes. Ett sätt att få ur sig något av sorgen är att klä in den i ord. Samtidigt är det första steget av en bearbetning som senare kan hjälpa en person vidare.
- Återkom. En stor sorg är inte klar med ett samtal. Ta själv ansvaret för att höra efter hur de drabbade mår. Är de passiva, rent av i chocktillstånd, det räcker inte med ett telefonsamtal för att ta reda på detta. Träffa de drabbade.
- Ge det tid. När den sörjande för elfte gången berättar samma sak är hen inte hjälpt av att höra "Det där har jag redan hört". En del av bearbetningen består av att "älta" det som har skett. När det är klart upphör upprepningen och den drabbade kan gå vidare i sorgearbetet.
- Försök skaffa eget stöd så att hjälpen inte blir för betungande för dig själv.
- Bistå med småsaker som att handla, ringa arbetsplatsen m.m. Minsta åtagande kan var för jobbigt för den drabbade.

### Efterbearbetning

- Håll kontakten inom gruppen, både aktiva och ledare. Håll koll på varandra. En person som inte hör av sig kanske har klarat krisen bra men frånvaron/tystnaden kan också bero på djup kris som orsakar apati. Stötta varandra
- Håll kontakten med anhöriga
- Diskutera insatserna med inblandade och notera nya åtgärder.



Uppdatering 2023-10-28

### **Minnesstund**

- Fundera på vilka som ska bjudas in och vad som förväntas. I allmänhet behövs en avskild plats där man kan spela lugn musik och tända ljus. Själva olycksplatsen utgör ofta mötesplatsen, men tänk på att det kan vara utomhus och svårt att skapa avskildhet.
- Anlita gärna en präst eller annan professionell stödperson för att leda minnesstunden. De kan bistå med råd och anvisningar för mötet även om de inte medverkar. Beakta behovet av rätt andlig ledare beroende på religion.