

Krispärm för ungdomssektorn

I krispärmen för ungdomssektorn ingår en beredskapsplan, bakgrundsmaterial om ungdomssektorns roll i hanteringen av krissituationer, information om unga och kriser samt en handbok för hur man skapar och uppdaterar en beredskapsplan.

I beredskapsplanen ingår olika hanteringsmallar för såväl intensifierat ungdomsarbete som olika krissituationer och hur man identifierar problem.

Pärmen är avsedd för ungdomsarbetare som en handledning i krissituationer och som infobank i vardagen. Pärmen kan också vara ett arbetsredskap för hur man inom ungdomssektorn vidareutvecklar beredskapen i krissituationer och skapar samarbetsmodeller och samarbetsnätverk med olika aktörer.

INNEHÅLL:

1. Beredskapsplan
Utarbetad utgående från handboken/uppdatering av beredskapsplan för ungdomssektorn.
2. Krisberedskap inom ungdomssektorn och intensifierat ungdomsarbete
Information om ungdomssektorns uppdrag och roll inom kommunernas krisberedskap och hur man värnar om ungas välbefinnande.
3. Unga och Kriser
Information om ungas kriser och hur man bemöter och hanterar dem.
4. Handbok för beredskapsplan inom ungdomssektorn
Handledning, information och mallar för hur man utarbetar en beredskapsplan.
5. Bilagor
Övrigt material gällande beredskapsplanering.

Finlands Ungdomssamarbete Allians rf har sammanställt den här pärmen för krisberedskap inom ungdomssektorn tack vare finansiering från Undervisnings- och kulturministeriet.

Avsnittet om Unga och Kriser har utarbetats i samarbete med Föreningen för mental hälsa i Finland.



Opetus- ja
kulttuuriministeriö

**KRISPÄRM
FÖR
UNGDOMS-
SEKTORN**

KRISBEREDSKAP INOM UNGDOMSSEKTORN OCH INTENSIFIERAT UNGDOMSARBETE

Vad handlar krisberedskap inom ungdomssektorn om?

När det gäller unga i krissituationer är det ungdomssektorns uppgift att i form av intensifierat ungdomsarbete delta i krisarbetet. Vad innebär då detta?

Någonstans i Finland kan det plötsligt ske en olycka eller uppstå en hotfull situation som drabbar ortens barn, unga, vuxna, ungdomarnas familjer eller andra personer som står dem nära. En krissituation kan bland annat uppstå när en ung person, någon i personalen inom ungdomssektorn eller en nära anhörig till dem avlider, råkar ut för en allvarlig olycka eller vid ett självmord eller ett självmordsförsök. Situationer som påverkar och berör ungdomar eller personal inom ungdomssektorn kan till exempel uppstå på en ungdomsgård, i en skola eller annan läroinrättning, i grannskapet eller någon annanstans.

Förutom ungdomarna påverkas också deras närstående av traumatiska händelser och de påföljande reaktionerna. Genom att sätta in rätta stödåtgärder kan effekterna av det skedda lindras och unga få hjälp att [snabbare]återgå till vardagen. För att kunna hantera en krissituation är det viktigt att ha en på förhand utarbetad handlingsplan samt utbildning för och praktiska övningar i hur man använder sig av den. Professionella ungdomsarbetare och annan personal får handledning i hur de ska bete sig i krissituationer och hur uppföljningen ska gå till. Målsättningen är att hjälpa unga att klara av krisen och att återfinna balansen snabbare. Krishanteringsarbetet sker i samarbete med ungdomarnas föräldrar och olika samarbetsinstanser.

Kommunernas verksamhet i krissituationer baserar sig på en lagstadgad beredskapsplanering och innefattar också psykiskt krisarbete. I praktiken innebär det dock att en stor grupp unga, som berörs av krisen, ändå inte inkluderas i krisarbetet. Här behövs ungdomssektorns insats, eftersom en dramatisk händelse kan framkalla en traumatisk reaktion även hos andra än de direkt inblandade.

Resurser och strategier inom ungdomssektorn

Inom ungdomsarbetet kan man stödja sådana resurser som stärker ungdomars psykiska hälsa, vara förutseende när det gäller besvärliga situationer eller kriser samt stärka den sociala resiliensen eller förmågan att verka, anpassa och återhämta sig i en stressituation och därefter. När professionella ungdomsarbetare finns aktivt med i ungas liv, har ungdomarna goda förutsättningar för att bli sedda, hörda och bekräftade. Det är speciellt viktigt när en ung människa hamnar i en krissituation.

Ungdomsarbete förknippas främst med ungdomarnas fritid. Inom ramarna för ungdomsarbetet erbjuds de unga tillfällen och rum för värdefulla möten och en vuxen som ger dem tid och uppmärksamhet. För många unga är ungdomsarbetaren en närvarande, trygg vuxen.

Genom uppmuntran och gensvar stärker man ungas självkänsla och självkänedom. Identitet och upplevelse av det egna jaget skapas i situationer när unga har möjligheter att lyckas [med någonting] och att upptäcka nya färdigheter och nya sidor av sig själv. Med ungdomarna kan man diskutera dagens händelser, men också om bekymmer, glädjeämnen och känslor. Förutom i diskussioner stärks de emotionella färdigheterna också i kreativa aktiviteter. Diskussionerna förs på ett naturligt, vardagligt sätt medan man gör någonting tillsammans. Samma färdigheter och erfarenhet behövs också i krissituationer.

Vad är intensifierat ungdomsarbete?

Intensifierat ungdomsarbete handlar om åtgärder som ungdomssektorn vidtar i en krissituation, men också om den uppföljning som äger rum efteråt i avsikt att stödja de [krisdrabbade] ungdomarna. Det innebär:

- Att skapa bättre förutsättningar för unga att nå och vända sig till vuxna: förlängda öppettider, närvaro på många olika adresser, närvaro i sociala medier etc.
- Sammankomster: diskussioner med ungdomar antingen i grupp eller på två man hand.
- Stöd: omfattar flera samarbetsinstansers gemensamma stödåtgärder för unga i en krissituation.

”Det viktigaste är att varje ung person som befinner sig mitt i en kris erbjuds möjligheter att möta en trygg vuxen i en trygg miljö.”

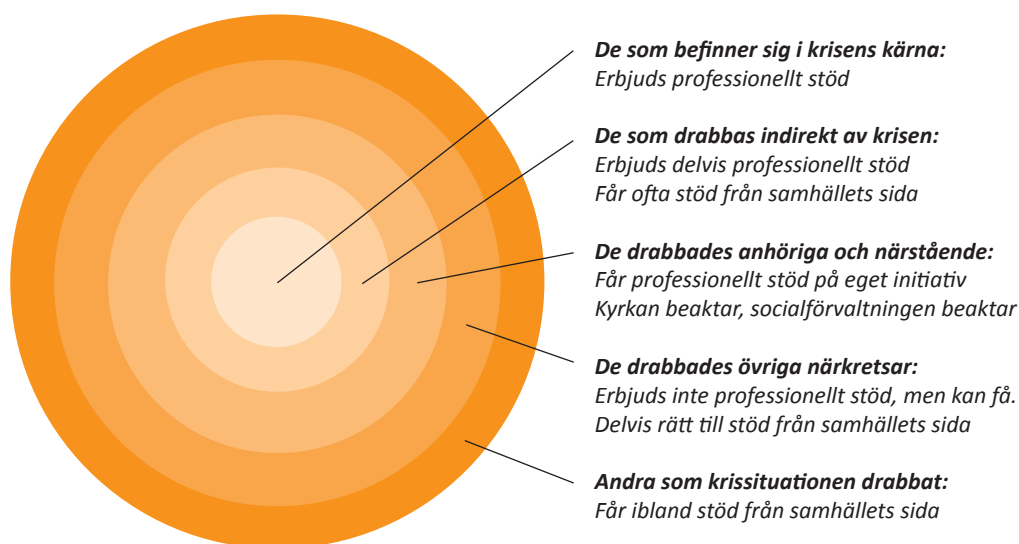
Genom intensifierade insatser vänder sig ungdomssektorn till alla unga som på ett eller annat sätt påverkats av en krissituation – antingen direkt eller indirekt. Oberoende av varifrån de kommer, riktar man sig till alla ungdomar som behöver någon form av stöd för att bearbeta och behandla krisen. Unga som är i behov av specialstöd erbjuds professionellt, psykologiskt stöd.

Inom det intensifierade ungdomsarbetet ligger fokus inte enbart på de stora olyckorna och hotbilderna, utan på situationer i vardagen som utgör ett hot mot ungdomars välbefinnande och upprör dem. En kris kan utlösas av en plötslig olyckshändelse, men också av ett omärkbart fortskridande händelseförlopp som sedan tillspetsas. Genom att bearbeta ”små” kriser, och tack vare den erfarenhet detta ger, stärks [den sociala] resiliensen. Det kanske viktigaste är att man därigenom kan förhindra att små problem växer sig större.

Ungdomsarbetet har här sin givna viktiga roll som trygghetsfaktor och därigenom även som uppehållare av ungdomars välbefinnande. Tack vare det stöd som ungdomsarbetet står för kan återgången från kris till normal vardag ske tryggt. Aktuella trygghetsfrågor kan också behandlas engagerat och på de ungas villkor. Trygghetsvandringar, där myndigheter eller tjänstemän i samråd med ungdomar inventerar otrygga platser inom ett område och sedan vaskar fram lösningsmodeller, är exempel på ett lyckat tillvägagångssätt.

Kriscirklarna

En krissituation engagerar och involverar ofta många människor. I allmänhet är det ändå en relativt begränsad grupp som befinner sig mitt i krisens kärna. Trots det drabbas rätt många ofta i någon mån och antalet personer som behöver stöd kan vara rätt stort. Om man begränsar stödet eller koncentrerar sig enbart på offren kan det, speciellt för ungas del, leda till problem som senare dyker upp.



De som befinner sig mitt i krisens kärna är ungdomar som är primärt drabbade eller direkt inblandade i krissituationen. I allvarliga kriser får de akut krishjälp eller "defusing" och därefter eftervård eller "debriefing". De ingår vanligen också i den kategori som erbjuds stöd från samhällets sida, så som organiserad verksamhet, kamratstöd eller diskussionsgrupper.

De som indirekt har drabbats av en kris anses ibland ingå i den grupp som bör få krishjälp. Med indirekt drabbade avser man ungdomar som antingen befann sig i samma lokal där händelsen ägde rum eller någonstans i närheten. Också ungdomar som strax före eller strax efteråt hade kunnat bli direkt inblandade, ingår i den gruppen. De anses åtminstone delvis vara berättigade till professionellt stöd. Vanligen får de någon form av hjälp och stöd, men det varierar något beroende på händelsens art och omfattning. Den här gruppen erbjuds ofta socialt stöd.

De drabbades anhöriga erbjuds också krishjälp och är ofta berättigade till socialt stöd.

De drabbades övriga närkretsar består av sådana unga vars vänner eller bekanta råkat ut för en allvarlig händelse. Det handlar också om sådana unga som ingår i den krets som sekundärt drabbats av krisen, även om de inte befunnit sig på själva olycksplatsen. Den gruppen ungdomar erbjuds inte automatiskt professionell krishjälp eller samtalsstöd. Trots det kan de antingen själva söka krishjälp eller få en remiss. Gruppen erbjuds ibland socialt stöd som olika samhällsinstanser förmedlar.

Andra som berörs av situationen är sådana ungdomar som påverkas av krisen på grund av sin livssituation eller av någonting som har inträffat tidigare i deras liv. De ingår inte i den krets som omedelbart omfattas av professionell krishjälp eller professionellt stöd. Ibland ingår de i den krets som är berättigad till samhällets stödinsatser, i synnerhet om det gäller ungdomar över lag och deras känsla av trygghet eller att krisen drabbat speciellt just ungdomar, även om händelsen inte berört deras omedelbara närområde (så som en skolskjutning).

Samordning av samarbetet

När man ser till ungas välbefinnande är det signifikativt att samarbetet mellan de olika aktörerna löper smidigt och sömlöst – att man lyckas samordna kompetensområdena och att insatserna kompletterar varandra. För att samarbetet ska lyckas krävs att aktörerna känner till och värdesätter varandras insatser och kompetens. För att åstadkomma detta bör ungdomssektorn vara aktiv. I det sammanhanget är beredskapsplanen ett utmärkt redskap. Det är viktigt att man i beredskapsplanen för ungdomssektorn definierar och informerar om hur ungdomsarbetet fungerar i en krissituation: På vilket sätt det intensifierade ungdomsarbetet kompletterar andra aktörers krisinsatser och vad ungdomscentralernas specialkompetens handlar om och vilka uppgifter de har i förhållande till helheten.

Förutom det arbete som utförs inom den kommunala ungdomssektorn utförs liknande arbete inom församlingarnas ungdomsverksamhet, men också i skolor och inom olika föreningar och organisationer. Syftet med ungdomssektorns beredskapsplanering är att koordinera arbetet för att förhindra att det uppstår luckor eller onödiga överlappningar. Inom ungdomsarbetet noterar man alla ungdomar oberoende av vilka de är och varifrån de än kommer.

Instanserna som erbjuder professionell psykologisk krishjälp vid en krissituation är många, så som:

- Polisen
- Räddningsverket
- Kriscentralen
- Hälsovårdscentralen
- FRK:s krishjälp
- Skolkuratorer och/eller skolhälsovårdare
- Evangelisk lutherska kyrkans hjälp vid kriser
- Kommunernas intensifierade ungdomsarbete

Instanser som stöder det professionella krisarbetet:

- Kommunernas ungdomscentraler
- Kyrkans ungdomsarbete (Ungdomsarbetet vid Kyrkans central för det svenska arbetet)
- Föreningar och organisationer
- Familjer/föräldrar

Ungdomsarbete är inte psykologiskt krisarbete. Det innebär att man till exempel bör undvika att använda sig av ordet kris när man beskriver verksamheten vid ungdomscentralerna. I stället för psykologiskt arbete borde man tala om andligt stöd. Också när det gäller kompetensen borde man vara medveten om skillnaden mellan ungdomsarbete och professionellt psykologiskt arbete. Den här gränsen gäller också metoder och hur man använder sig av dem.

När det gäller den gängse arbetsfördelningen är det de professionella krisarbetarna som står för den psykiska första hjälpen till de drabbade så fort som möjligt efter att en allvarlig händelse har inträffat. De kan också ta hand om eller delta i den psykologiska debriefingen tillsammans med gruppen mera indirekt drabbade. I uppgifterna ingår också att bedöma behovet av eftervård. Enligt utredningen om Ungdomssektorns krisberedskap i kommunerna (på finska) är praxis mycket skiftande vad gäller samarbetet med ungdomssektorn i sådana krissituationer som berör unga.

Det psykiska eller andliga stödet till de drabbades övriga närkretsar ankommer ofta i praktiken bland annat ungdomscentraler, föreningar, församlingar och ibland också skolan. Tyvärr fungerar inte samarbetet mellan de olika aktörerna alltid smidigt och sömlöst.

Trots att frågan är viktig fungerar informationsgången aktörerna emellan dåligt speciellt i ärenden som gäller unga. Informationen om avvikande beteende bland ungdomar eller möjliga reaktioner i en krissituation borde gå vidare från skolan till ungdomssektorn och vice versa samt dessutom till [ungdoms]organisationerna. Det är ju fråga om samma ungdomar och deras sociala nätverk.

Ungdomssektorns specialområde

När en allvarlig händelse inträffar och det uppstår en kris är det speciellt de drabbades övriga närkretsar som är målgruppen för det intensifierade ungdomsarbetet, eftersom det gäller den ungdomsgemenskap där de drabbade ingår eller har ingått. Speciellt viktiga är sådana ungdomar som varit "nästan" inblandade, men som inte ingår i den krets eller grupp som automatiskt får professionell krishjälp. Förutom att de riskerar att utveckla posttraumatisk stress, är den här gruppen också benägen att sprida rykten och överdrifter i sociala medier, eftersom proportionerna förloras i brist på närvarande vuxna. Det kan till exempel handla om att söka [starka] känsloupplevelser, varför normaliteten behöver stödjas som motvikt.

Även ungdomar som inte direkt har varit involverade i krissituationen borde få bearbeta händelsen både gemensamt i grupp och enskilt. Det är också viktigt att se till att unga som berörts av en sådan händelse inte lämnas ensamma. I vissa krissituationer kan behovet av samhällets stödinsatser vara större än vanligt och gälla en stor grupp unga. I sådana fall bör såväl läroinrättningarna som olika organisationer kunna erbjuda stöd. Man bör också notera att en kris som har uppstått utanför det egna närområdet kan beröra den egna orten via inblandade.

Under såväl återhämtningsprocessen som bearbetningsfasen är det viktigt att de krisdrabbade har tillgång till stöd från personer med psykotraumatologisk kompetens. Med tanke på en större krets är vuxnas närvaro och ungdomarnas tillgång till kamratstöd det som främst behövs. Ungdomscentralerna ingår i det nätverk som erbjuder krisdrabbade ungdomar sådant stöd som underlättar återgången till en normal tillvaro.

Inom ungdomsarbetet befinner man sig också i en nyckelposition när det gäller att upptäcka om enskilda unga eventuellt behöver professionellt stöd eller om en större grupp under bearbetningsfasen är i behov av kamratstöd under professionell ledning. Det är viktigt att tidigt kunna identifiera de här behoven, eftersom man då kan undvika problem vid ett senare tillfälle.

Ungdomsarbetarna bör kunna uppfatta sin egen roll, men också bedöma och erkänna begränsningarna i sitt kunnande för att:

- Kunna förmedla och ta in information om ungdomarnas situation.
- Kunna styra resurser till personer utanför den strängt avgränsade gruppen krisdrabbade.
- Kunna anvisa och ordna med lokaler där lättillgänglig stödverksamhet för såväl grupper som enskilda individer kan upprättas.
- Vid behov kontakta professionella krisarbetare som stöd för ungdomarna eller hänvisa unga som behöver sådant stöd till rätta instanser.

Krissituationer som kan beröra ungdomssektorn

Inom ungdomsarbetet bör man ha beredskap för exempelvis nedanstående krissituationer:

- Olyckshändelse i en ungdomslokal eller ungdomsgård
- Dödsfall
- Anhörigs död
- Allvarlig olycka
- En allvarig dramatisk olyckshändelse på annat håll
- Allvarlig sjukdom
- Självdestruktivt beteende
- Själv mord eller självmordsförsök
- Våld eller allvarligt hot

Kommunens beredskapsplan innehåller dessutom instruktioner i krissituationer så som:

- Stor olycka eller allvarlig händelse
- Undantagssituationer (strömbrott, avbrott i teletrafiken, naturkatastrof)

Krisens omfattning kan bedömas utifrån antalet drabbade. Detta gäller också de indirekt inblandade, speciellt när det gäller ungdomar. Mediesynligheten har också en viss betydelse vid bedömningen av omfattningen.

En lokal eller mindre omfattande krissituation berör närmast en enskild ort eller till exempel en stadsdel. De som berörs finns inom ett begränsat område. Antalet drabbade varierar från en person till endast några och gruppen indirekt berörda är också liten. Risken för spridning via medier är försumbar.

En regional eller mer omfattande krissituation kan också beröra andra orter och därmed vissa grupper i större omfattning. Antalet berörda kan vara stort, krisen kan ha drabbat ett större geografiskt område och de som berörs indirekt kan vara många. Krissituationen kan vara av en sådan art att ungdomar i större utsträckning identifierar sig med de drabbade. Krisen kan också ha fått stor mediesynlighet.

En allvarlig händelse som berör hela landet och alla dess invånare drabbar förutom den enskilda orten också ungdomar i hela landet. Antalet direkt och indirekt drabbade är stort. I en sådan krissituation är risken för identifiering stor och medkänslan stark.

I en internationell krissituation kan ungdomar i andra länder beröras av en allvarlig händelse i Finland, men också vice versa. En sådan kris kan få lokala, regionala eller landsomfattande konsekvenser.

När man utarbetar en krisberedskapsplan är det viktigt att också notera ungdomar som har en annan kulturell och religiös bakgrund. Oberoende av kulturell bakgrund har människor en tendens att reagera på traumatiska upplevelser på ett liknande sätt. Men i behandlingen av en traumatisk kris och i de stödformer som sätts in, bör man dock ta hänsyn till de för olika kulturer viktiga ritualerna och traditionerna.

Varför en beredskapsplan för ungdomssektorn behövs?

Utredningen om Ungdomssektorns krisberedskap i kommunerna (på finska) visade att varken de kommunala beredskapsplanerna eller de branschvis utarbetade [planerna] gav tillfredsställande anvisningar för det intensifierade ungdomsarbetet.

En beredskapsplan som kunde fungera som handledning i krissituationer där ungdomar är inblandade ansågs ändå vara viktig. I de fall där man hade en beredskapsplan upplevdes både enskilda arbetstagares och hela organisationens beredskap att möta krissituationer vara bättre än för genomsnittet. I kommuner som hade en beredskapsplan för ungdomssektorn var man mera benägen att också aktivt vidareutveckla sin krisberedskap.

En beredskapsplan kan också gå under benämningen krisberedskapsplan, krishandledning och krisplan. I det här sammanhanget använder vi oss av beredskapsplan, som kan kompletteras med en hänvisning till intensifierat ungdomsarbete i krissituationer.

Vi behöver en beredskapsplan eftersom

- betänketiden är så begränsad när det sker en olycka.
- man kan förlora kontrollen över situationen i ett kritiskt skede om man inte har en plan.
- en krissituation utlöser liknande reaktioner hos både personalen och ungdomarna.
- man inom ungdomsarbetet kan statuera exempel på att det går att klara av svåra situationer och också att hantera dem.
- obearbetade kriser kan resultera i sjukfrånvaro eller försämrad handlingskraft.

Vi har nytta av en beredskapsplan eftersom

- man i en krissituation vet att det alltid finns någonting man kan göra.
- man i en krissituation varken behöver offra tid eller resurser på att utarbeta en handlingsplan.
- en handlingsplan hjälper en att fungera och handla rationellt i en stressituation.
- rättrådiga insatser dämpar krisens skadeverkningar både på kort och lång sikt.

UNGA OCH KRIS

Introduktion

Det här avsnittet innehåller information om ungdomar och kriser. Det är viktigt att känna till och kunna identifiera ungdomars reaktioner på kriser som berör dem. Här finns också tips om hur man kan bearbeta saken med en ung människa eller en grupp av ungdomar och om hur man vid behov hänvisar en ung person till specialisthjälp. De egentliga instruktionerna finns i arbetsboken och kan fogas som en del till beredskapsplanen.



Avsnittet Unga och kriser är en för krisberedskapen sammanfattad helhet ur en handbok för yrkesfolk inom ungdomsarbete som är utgiven av Föreningen för mental hälsa i Finland: Psykisk hälsa som livskraft Anna Erkko och Marjo Hannukkala, 2013).

Handboken kan köpas vid Föreningens för Mental Hälsa i Finlands webbutik.

Olika kriser är en del av livet

Alla drabbas av kriser, sorg och förluster i något skede av livet. De är en naturlig del av livets gång. Alla upplever en kris på sitt eget sätt. Händelserna lämnar spår hos oss, men man kan klara av dem. Alla reagerar på en kris eller sorg på sitt sätt och alla har sina egna strategier för att klara av situationen. Man kan också öva på och stärka dessa strategier.

Att stärka skyddsfaktorerna för psykisk hälsa och använda sina egna strategier för att klara av situationen hjälper en att klara av en kris och stöder den psykiska hälsan i svåra livssituationer. Ungdomar klarar av kriser främst med familjens, vännernas och närstående vuxnas stöd. Ungdomar finner även stöd i en regelbunden vardag och omsorg om sig själva, permanenta strukturer i omgivningen, förmåga att tala om sådant som tynger dem samt förmåga att sätta ord på och uttrycka känslor.

Vid alla kriser är det viktigt att komma ihåg att en ung person som befinner sig i en kris får inte lämnas ensam. Den unga behöver en vuxens närvaro och stöd. Den vuxnas uppgift är att finnas tillgänglig för den unga när den unga känner ett behov av att prata. Om en kris eller sorg berör många ungdomar samtidigt bör man diskutera det inträffade tillsammans. Man kan inkludera en utomstående expert i diskussionen och utnyttja den egna kommunens krisplan och tjänster.

Det finns många olika kriser: utvecklingskriser, livskriser och plötsliga kriser. Här fokuserar vi på plötsliga kriser.

Faserna i en plötslig kris

En plötslig kris orsakas av en händelse som är oväntad och stark och som kan ge upphov till avsevärt lidande. Den kan till exempel utlösas av att man råkar ut för eller blir vittne till en olycka, plötsligt förlorar en anhörig, blir offer för ett brott, blir vittne till våld eller blir uppsagd. Personen i fråga upplever otrygghet i situationen, eftersom hen inte kan kontrollera det som händer eller sina egna reaktioner.

Alla reagerar på och går igenom en kris på sitt eget sätt. Vid en plötslig kris, till exempel en olycka eller en närståendes död, räcker den ungas livserfarenhet, kraftresurser och förmåga att klara av situationen ännu inte till, och den unga upplever känslor av otrygghet.

Det går att identifiera fyra olika faser i förloppet vid en plötslig kris: chockfasen, reaktionsfasen, bearbetningsfasen och nyorienteringsfasen. Faserna framskrider inte nödvändigtvis i ordningsföljd, utan vissa faser kan upplevas igen under krisens förlopp. Detta är en del av upplevelsen av krisen. Det är bra att känna till faserna i en kris, så att man finkänsligt kan lyssna på och stöda den unga på det sätt som situationen kräver.

Chockfasen

Förnekelse

Chockfasen upplevs under de första ögonblicken efter att händelsen har inträffat eller man har fått informationen. Man kan inte tro att det inträffade är sant och allt kan kännas mycket överkligt. Människor reagerar på olika sätt, och man kan inte förutse sitt eget beteende. Många kanske skriker och gråter. Andra kan bli helt lamslagna, medan vissa verkar fungera lugnt och effektivt. Det är inte säkert att personen i fråga kommer ihåg just något av situationen efteråt. I chockfasen skyddar psyket sig, eftersom det ännu inte förmår ta emot den uppskakande informationen.

Reaktionsfasen

Förståelse, skyddsmekanismer

I reaktionsfasen börjar man förstå att det inträffade är sant och bearbetningen och sörjandet kan börja. Känslorna släpps fram och kan vara plågsamt starka. Personen kan ha ett behov av att tala om det inträffade om och om igen. Personen kan anklaga sig själv eller andra för det som har hänt. Hen kan vara gråtmild, uppriven och rädd. Hela kroppen kan reagera: man darar, känner svindel, hjärtat klappar, man kan inte sova och har huvudvärk.

Bearbetningsfasen

Bearbetning, sorg och ilska byter av varandra

I bearbetningsfasen går man igenom det inträffade. En del har fortfarande behov av att tala om det som har hänt. Personen kan vara irriterad och dra sig undan. Personen vänder sig inåt, i synnerhet efter en förlust. Sorgen känns stark, den kan komma till uttryck som saknad eller längtan, men också som ilska, bitterhet och rädsla. När återhämtningen framskrider minskar de fysiska och psykiska symptomen.

Nyorientering

Acceptans, en ny riktning

I nyorienteringsfasen börjar personen så småningom hitta en ny balans i sitt liv. Anpassningen till den nya fasen kan börja när man klarar av att uppfatta vad som har inträffat. Under sorgearbetet omvandlas förlusten så småningom till minnen och blir en del av det förflutna. Nyorienteringsfasen kännetecknas av att personen talar om framtiden och sina planer. Tron på och tillförsikten till livet börjar återvända och stärkas.

Ibland behöver människan effektiva sätt att skydda sig mot den smärta som en kris orsakar. När den psykiska smärtan är för stor kan bearbetningen av krisen och sörjandet inte börja, utan den smärtsamma upplevelsen låser sig i kroppen och tankarna. Personen kan undvika händelsen, försöka undertrycka sina känslor och reaktioner, uppleva tillbakablickar på det inträffade och ibland reagera på sätt som känns obegripliga. När krisen förblir oavslutad och drar ut på tiden blir den i allmänhet ett trauma. Då behövs utomstående hjälp för att klara av situationen. Att söka hjälp är alltid ett tecken på styrka och mod.

Tips: läs mer om kriser och trauman i *Eija Palosaari (2007): Lupa särkyä*.

Känslor vid en plötslig kris

Att gå igenom en kris kräver emotionella färdigheter, men utvecklar samtidigt dessa färdigheter. Att sätta ord på, tala om och uttrycka känslor är skyddsfaktorer för den psykiska balansen. En plötslig kris medför en emotionell chock som är för stor i förhållande till en persons egna kraftresurser. Personen förlorar kontrollen och livet kan kännas betydelselöst. De starka känslorna som den uppskakande erfarenheten medför är också naturliga och en del av upplevelsen av krisen.

En kris kan väcka ångest hos en ung person, och bakgrunden till ångesten kan vara rädsla, sorg och även ilska. En kris väcker också känslor av skam, hopplöshet och otrygghet. Den unga kan ha svårt att konfronteras med sådant som väcker minnen, till exempel dofter, fotografier eller minnesföremål. Trots att de även kan föra in tankarna på positiva förnimmelser av det förgångna kan de ge upphov till starka reaktioner av rädsla hos den unga.

När man drabbas av en kris väcks olika känslor, som ilska, irritation, hjälplöshet, skuld och skam. När känslorna svallar är det bra att minnas att alla känslor förr eller senare går över.

Till sist ger känslorna med sig och byts ut mot andra känslor. Livet går vidare. Att uppleva, bli medveten om och sätta namn på känslorna är befriande för den unga. Känslorna för kris- och sorgearbetet framåt. Den vuxna ska göra klart för den unga att hen har lov att känna och uppleva även svåra och förvirrande känslor.

Skuldkänslor kan också förekomma vid en plötslig kris. En ung person anklagar lätt sig själv för till exempelvis en närståendes död eller föräldrarnas skilsmässa. Personen i fråga behöver upprepade försäkranden om att hen inte hade kunnat påverka situationen.

Sorg och förluster är ibland en del av livet, även om man försöker fatta rätt beslut och undvika smärtsamma saker.

Ungdomar saknar ännu erfarenhet av kriser, sorg och starka känslor. De kan inte veta om känslostormen går över och när det kommer att kännas bättre. Det kan komma som en överraskning för dem i hur stor utsträckning en kris kan kännas i kroppen och ge upphov till fysiska reaktioner. Därför behöver ungdomar en vuxen som klär känslorna och händelserna i ord. De vill höra en vuxens erfarenhet av vad som kommer att hända härnäst, vad andra människor känner och upplever och hur den vuxna själv har klarat av kriser.

Förluster och sorg

Sorg kan definieras som en stark och långvarig känsla av bedrövelse, som orsakas av en förlust, en ledsam händelse eller ett jobbigt tillstånd. Sorg kan även vara en reaktion på ett hot om en förlust och innebär att man släpper något fritt och avstår från något. Upplevelsen av sorg har stor betydelse, eftersom människan med hjälp av den så småningom lämnar förlusten bakom sig och går vidare. Sorgen är även förknippad med vackra minnen. Varje människas sorg är unik.

En ung persons sorg kan ha många orsaker: att en närstående dör, att föräldrarna skiljer sig, att den unga själv eller en familjemedlem blir allvarligt sjuk, att en kärleksrelation tar slut eller att den unga flyttar hemifrån. Sorgen och dess varaktighet är individuell. Sorg har även fysiska inslag, till exempel aptitförändringar, minskat intresse och minskad motivation och initiativförmåga, minskad koncentrationsförmåga, sömnsvårigheter och gråtmildhet.

Sorgen är särskilt stark och långvarig om en person som står den unga nära eller är viktig för hen avlider. Då upplever den unga ofta även andra känslor utöver sorg, till exempel ilska, skuld och missunsamhet. Känslorna är ett tecken på att den unga går igenom krisen. En ung person som är äldre än 12 år förstår redan dödens slutgiltighet och sin egen dödlighet samt de förändringar i närmiljön som en närståendes död medför.

Ungdomar sörjer ofta tillsammans. Deras sorg uttrycks i ritualer, till exempel genom att tända ljus efter en olycka eller ta med sig blommor eller dikter till olycksplatsen. De gemensamma ritualerna är en viktig del av ungdomarnas sorgearbete. De gör det möjligt att minnas och uppleva gemenskap i en sorglig situation. Ungdomarna kan skapa sorgegrupper och -gemenskaper på internet för att dela sorgen och upplevelsen. Kompisarna utgör ett viktigt stöd för den unga

när det gäller att klara av situationen, men den unga behöver också alltid en trygg vuxen i sin närhet för att dela och bearbeta sorgen.

Att klara av en kris

För att klara sig igenom en kris krävs fysiska krafter, mentala kraftresurser och ett starkt socialt nätverk. Återhämtningen framskrider när man konfronterar det smärtsamma och släpper fram känslorna. Alla slags reaktioner, även de som känns förvirrande eller besynnerliga, är befogade. Alla har sina egna sätt att klara av smärtsamma händelser i livet och alla kan klara av dem. Man kan få sig själv att må bättre på många olika sätt, och man kan även öva på strategierna för att klara av svåra situationer. Man övar på dessa vid alla mindre besvikelser, sorger och motgångar. Alla kan hitta överlevnadsstrategier som passar dem.



Överlevnadsstrategier har skrivits ut för unga i Överlevarens segel.

Överlevarens segel -affischen kan laddas ned:

<http://www.mielenterveysseura.fi/sv/julisteet/%C3%B6verlevarens-segel>

Olika överlevnadsstrategier

Social överlevare

Vill diskutera den svåra situationen med sina närmaste och kan söka och ta emot stöd av dem.

Emotionell överlevare

Uttrycker sig genom att gråta och skratta eller till exempel konstnärligt. Hen berättar också om sina känslor för andra.

**KRISPÄRM
FÖR
UNGDOMS-
SEKTORN**

Text är baserad på den handboken Psykisk hälsa som livskraft (Erkko, A. & Hannukkala, M. 2013)

Intellektuell överlevare

Samlar information om det som har hänt, överlägger med sig själv och använder problemlösningsteknik.

Kreativ överlevare

Använder sin fantasi för att undvika otrevliga fakta eller hitta en lösning på sina problem. Hen fantiserar och följer sin intuition.

Själslig överlevare

Får stöd och hjälp av en religion, ideologi eller olika värderingar.

Fysiologisk överlevare

Får stöd genom till exempel ätande, motion, avkoppling eller sömn.

Källa: Ayalon, O. Selviydyn: Yhteisön tuki ja selviytyminen. 1995. Helsingfors: Mannerheims Barnskyddsförbund

Ungdomsarbetaren kan stanna upp och reflektera över sina egna överlevnadsstrategier. När man vet vad som hjälper en själv vid små eller stora motgångar är det även lättare att uppmuntra den unga att hitta och öva på olika strategier för att klara av en svår situation. En person kan ha flera olika överlevnadsstrategier. Man behöver inte klassificera sig själv som en viss typ av överlevare. Ju fler överlevnadsstrategier en person har, desto större överlevnadsstyrka har hen.

Överlevnaden börjar med små steg

Tala om det

Genom att man berättar om det som har hänt samt om sina känslor och tankar för andra blir det inträffade sant, och man kan förstå och bearbeta det. Det är bäst att tala om det inträffade med dess rätta namn. Även om man mitt i krisen och sorgen skulle vilja krypa ihop i ensamhet behöver man andra människor i närheten när man befinner sig i en kris. Om det känns svårt att tala med en bekant kan den unga ringa till en kristelefon eller träffa en utomstående krisstödjare. För en del ungdomar är ett husdjur en viktig tröstare och lyssnare.

Gråt ut

Kroppens mest naturliga sätt att reagera på sorg är att gråta; gråten löser upp de inre spänningarna och får kroppen och psyket att slappna av. Gråten hjälper en att förstå sina känslor och sin bedrövelse, och då är det även lättare att tala om dem. Man har lov att gråta även om andra ser.

Uttryck dig genom handling

Att vara kreativ, göra något med händerna och uttrycka sig med kroppen hjälper en att bearbeta känslorna. Man kan föra dagbok över det inträffade och de känslor och tankar det väcker. Det är bra om man även vågar skriva ner skrämmande, hatiska och förvirrande känslor. Man kan skriva ett brev till den avlidna anhöriga, där man berättar det som förblev osagt. En del blir

trycka sig med kroppen, till exempel motionera och dansa. Musik, att spela och sjunga, är också ett sätt att bearbeta känslorna.

Ta hand om dig själv

Att sörja tar på krafterna, men det är trots det viktigt att ta hand om sin egen hälsa, eftersom en välmående kropp även ger mental styrka. Vila tillräckligt, ät regelbundet och vistas ute, åtminstone en kort stund varje dag.

Man får vara glad

Det finns även plats för glada stunder mitt i sorgen och krisen. Man ska inte känna skuld över dem, utan ge sig själv tillåtelse att fortsätta leva. Så småningom upptäcker man stunder, till och med dagar, då sorgen inte längre är den förhärskande känslan.

Källa: Suru. Föreningen för Mental Hälsa i Finland. Arbetsgruppen för SOS-kriscentret.

Det kan även komma något gott ur en kris, eftersom man genom att klara av den kan hitta nya kraftresurser hos sig själv som man inte tidigare varit medveten om. Att den unga klarade av situationen kan även öka hens tilltro till sig själv och sina förmågor, om hen bearbetar krisen och går igenom den. Att den unga klarar av att koncentrera sig på det hen gör, trivs i andras sällskap och klär sina känslor i ord är tecken på att hen har klarat av krisen.

Att stöda en ung person som upplevt en kris och sorg

En förälder och ofta även en vuxen utanför hemmet skapar en trygghetskänsla hos den unga under krisen och sorgen. Den unga behöver ungdomsledarens stöd i synnerhet om man vet att det har hänt något i den ungas hem. Den unga kan fundera på vilka som känner till hens situation. Det känns lättare för den unga om den vuxna berättar att hen vet vad som har hänt och är beredd att hjälpa och begrunda det inträffade tillsammans om den unga så vill. Då behöver den unga inte bekymra sig över vem som vet.

Ungdomsarbetaren kan vara den första vuxna som lägger märke till en ung persons bekymmer. Man bör oroa sig för den unga om hens beteende plötsligt förändras: om till exempel en blyg person blir aggressiv och stursk eller om en glad person blir gråtmild och frånvarande. Den unga kan även kommunicera att hen inte mår bra med texter eller teckningar. Det är alltid skäl att agera om en ung person gör en vuxen betänksam eller förvirrad.

Den unga behöver en vuxen för gemensamma samtal och hjälp att få ordning på det inträffade. Den unga kan reagera med förnekelse och aggression, men reaktionerna ska accepteras. Vetskapen om att den vuxna förmår ta emot även starka känslor och samtidigt ge sitt orubbliga stöd skapar trygghet för den unga. Den unga behöver någon som lyssnar och som förstår och accepterar den ungas känslotillstånd och ger hen tid och stöd. Det är bra att skapa utrymme för stunder då den unga kan komma och tala om sina känslor.

Ungdomsarbetaren kan berätta för den unga att hen finns på plats och är beredd att lyssna om den unga behöver prata. Det kan vara lättare för den unga att prata om man samtidigt kan göra

något annat tillsammans med hen, till exempel spela biljard eller bordsfotboll. Samtalsstunderna kanske inte är så långa, men även en liten stund ökar den ungas trygghetskänsla.

Den unga kan ha behov av att tala om det som har hänt och sina känslor om och om igen, länge efter händelsen. Man kan även alltid fråga om det finns något som den unga ännu inte har kunnat fråga om, men som hen skulle vilja tala om.

Under kriser och sorg är det den vuxnas uppgift att skapa trygghet genom vardagsrutiner. Man ska inte förbigå krisen, med det är bra att förstärka den ungas känsla av att allt inte har förändrats och att livet går vidare. Skolan, ungdomslokalen eller verkstaden kan vara den enda platsen där den unga får pusta ut och där livet går sin gilla gång. Man kan även uppmuntra den ungas kamrater att vara samma gamla kompisar som före krishändelsen. De kan stöda den unga genom att lyssna och vara närvarande samt genom att erbjuda samvaro och sysselsättning i vardagen.

Man kan uppmuntra den unga att återuppta sina fritidsintressen, eftersom motion och kreativitet, till exempel konst, dans, musik eller drama, hjälper den unga att uttrycka sina känslor. Sorgen och krisen tar på den ungas krafter, och den unga kan vara trött och oförmögen att koncentrera sig. Den unga behöver stöd av en vuxen för vardagliga saker, till exempel sömnrutinen, måltiderna, ätandet och hygien.

Den unga kan vilja återvända till skolan och kompisarna ganska snabbt efter händelsen och visa att allt är bra. Samtidigt behöver den unga dock omsorg, förståelse och flexibilitet i vardagssituationer.

Senare kan den unga tidvis behöva en vuxens stöd och uppmuntran, i synnerhet när hen ställs inför stora förändringar eller valsituationer, till exempel när hen går ut skolan eller ska välja studieplats. Det är den vuxnas uppgift att stärka skyddsfaktorerna i den ungas liv och upprätthålla tillförsikten och hoppet genom att se till att vardagen fortsätter och visa att hen är närvarande också i fortsättningen.

Om det behövs ska den vuxna ta reda på var den unga kan få utomstående hjälp och se till att den unga får del av denna hjälp. Den unga kan även uppmuntras att delta i en grupp för kamratstöd som leds av en vuxen. I gruppen kan ungdomar som befinner sig i liknande livssituationer eller har drabbats av likartade problem eller förluster dela med sig av sina erfarenheter och känslor. Gruppen kan hjälpa en att må bättre, eftersom mötet med personer som har upplevt samma sak ger utrymme och förståelse för den egna sorgen. Andras erfarenheter kan ge idéer om vad som skulle kunna hjälpa en och få en att må bättre. Man deltar vanligtvis i gruppen när krisen inte längre befinner sig i ett akut skede och det har gått minst ett halvt år sedan händelsen.

Hur ska man bemöta en ung person som har upplevt en kris?

1. Var intresserad av den unga och ta allvarligt på den ungas förlust och en situation där du kan observera den ungas reaktioner. Berätta för den unga att du känner till vad som har hänt. Var närvarande, gör inte annat samtidigt.
2. Sök efter en plats i ungdomslokalen där du kan tala ostört med den unga. Det kan vara lättare för den unga att prata om det även finns annat att göra och andra aktiviteter i rummet, till exempel ett biljardbord, en kortpacke eller ett fotbollsspel.
3. Var inte rädd för den ungas reaktion på sorgen eller för att ställas inför den ungas sorg. Att nämna svåra saker vid rätt namn och prata om dem hjälper en att klara av sorgen. Att lyssna och vara närvarande berättar att man bryr sig och skapar en trygghetskänsla.
4. Sorgeritualer ger den sörjande trygghet och möjlighet att bearbeta det inträffade och erbjuder en struktur med en tydlig början och ett tydligt slut. Ritualen kan vara enkel. Den kan röra en ung person eller hela personalen inom ungdomsarbetet.
5. Diskutera det inträffade, fakta, känslor och reaktioner tillsammans med de andra ungdomarna. Uppmuntra ungdomarna att lyssna på den krisdrabbade unga, att vara samma kompis som förr och att visa empati. Du kan använda trygga övningar för att bearbeta händelsen.
6. Ibland behöver man inkludera en utomstående expert i diskussionen som stöd.
7. Ta kontakt med den ungas föräldrar eller vårdnadshavare.
8. Följ vid behov med den unga för att söka ytterligare hjälp.

En kris berör även ungdomarna runt omkring

Det är bra att även fästa uppmärksamhet vid de andra ungdomarnas reaktioner när en plötslig kris inträffar. Man kan tillsammans med ungdomarna diskutera det inträffade och de reaktioner och konsekvenser som krisen ger upphov till. Det är bra att reda ut fakta och missuppfattningar, så att rygten börjar spridas.

Diskussionsfrågor kring det inträffade och utredningen av fakta:

- Vad har hänt?
- Var och när hände det?
- Vem drabbades?
- Vilka var med?
- Hur fick du veta att det hade hänt?
- Hur berättade man om det inträffade?
- Vad i anknytning till händelsen diskuteras nu och på vilket sätt?

Det är bra om ungdomsarbetaren kontaktar den krisdrabbade ungas föräldrar eller vårdnadshavare och berättar att det inträffade har tagits upp inom ungdomsarbetet. Man kan uppmuntra föräldrarna att tala om händelsen hemma och bearbeta känslorna tillsammans.

Om det berättas om händelsen i medierna är det bra att gå igenom det material som medierna producerar genom att till exempel titta på nyheterna tillsammans eller läsa artiklar som beskriver det inträffade. Samtidigt kan man uppdatera faktainformationen. Man kan göra det lättare att hantera rädslor genom att fokusera på upplösningen av situationen: vad kunde man göra och vem eller vad bidrog till att man klarade av händelsen.

Diskussionsfrågor kring de reaktioner och konsekvenser som krisen medfört

- Vad var din första tanke?
- Vad kände du?
- Hur reagerade kroppen? Vilka förnimmelser i kroppen gav krisen upphov till?
- Vilka slags betydelser kan man ge det inträffade?
- Vilka frågor har händelsen väckt?
- Hur kan man hjälpa sig själv eller andra att gå vidare?

Ungdomsarbetaren kan berätta för ungdomarna hur människor vanligtvis reagerar i en situation av det här slaget. Hen kan även berätta om sina egna erfarenheter och strategier för att klara av sorg. Detta utgör ett viktigt exempel för ungdomarna och kan hjälpa dem att klara av sin egen kris. När en av ungdomarna berättar om sin reaktion kan man fråga de andra om någon av dem reagerade på samma sätt. Man kan även betona för ungdomarna att det är tillåtet att gråta och vara arg. Man kan ta fram ungdomarnas naturliga medkänsla genom att till exempel uppmuntra de andra ungdomarna att på ett sätt som känns naturligt trösta en person som gråter. Ungdomsarbetaren kan även fråga de andra hur det känns att se en kompis gråta.

Det är viktigt att ungdomsledaren själv är lugn och stöder ungdomarna i deras starka reaktioner. Det blir möjligt om ungdomsarbetaren först kan gå igenom händelserna och sina känslor tillsammans med sina arbetskamrater. Det är också viktigt att skapa en trygg atmosfär, där man känner att man har lov att tillsammans tala om händelsen och sina känslor. Ungdomar sörjer ofta tillsammans, och gemensamma ritualer är viktiga för dem.

Om krisen har drabbat hela närsamhället kan ungdomarna, föräldrarna, personalen inom ungdomsarbetet och skolans personal samlas för att tillsammans gå igenom det som har hänt. En yrkesutbildad person inom krisarbete, till exempel skolpsykologen eller en person från kommunens social- eller krisjour, kan bjudas in som stöd för diskussionen.

Det är viktigt att som avslutning fråga om någon funderar på något eller om något är oklart eller vad ungdomarna tänker om det ni har diskuterat. Man kan även berätta för ungdomarna när och var de kan diskutera med ledaren på tu man hand om de vill. Om någon av ungdomarna reagerar särskilt starkt är det bra att tala med denna även efteråt och vid behov se till att hen får professionell hjälp.

Frågor för att diskutera förlust och sorg med ungdomarna

- Hur lägger ungdomarna märke till sorg? Hur sörjer ungdomarna vanligtvis?
- Hur känns sorg i kroppen? Var känns sorgen? Vilka känslor kan man uppleva vid sorg?
- Varför kan känslan av sorg vara svår att uppleva? Varför döljer man ibland sorg?
- På vilka sätt sörjer man i olika kulturer? Är några sätt att sörja annorlunda än vad du är van vid? Vilka andra sorgeritualer kan det finnas? Vilka färger anser du att sorg har?
- Hur kan du stöda en person som har förlorat en närstående? Vad kan du säga eller göra? Vilken betydelse har det att du ger hen stöd? På vilka andra sätt än med ord kan du visa medkänsla?
- Hur kan man ta kontakt med den sörjande? Borde personen lämnas i fred eller ska man ta kontakt? Om man ska ta kontakt, när i så fall?
- Vilken betydelse har blommor, kondoleanskort, ljus, sånger och sorgeflaggning för den sörjande? Vad innebär sorgetillfället och begravningen för de anhöriga och vännerna?
- Vilka händelser känner du till som har skakat hela Finland? Och hela världen? Varför skakar dessa händelser oss trots att de inte nödvändigtvis berör vår närmaste omgivning?
- Hur visas upplevelsen av sorg i medierna? Är den genuin?

SJÄLVDESTRUKTIVITET HOS UNGDOMAR

Om självdestruktivitet

Med självdestruktivitet avses ett beteende som inbegriper självskadebeteenden eller att man tar livsfarliga risker. Ett självdestruktivt beteende är summan av många svårigheter, men redan en enskild händelse i livet kan fungera som en utlösande faktor. Det finns två olika former av självdestruktivitet: direkt och indirekt. Indirekt självdestruktivitet innebär att man tar upprepade livshotande risker, även om man inte medvetet strävar efter att skada sig själv eller dö. Då kan man ta risker i trafiken, använda för stora mängder droger, underlåta att sköta fysiska sjukdomar eller utsätta sin egen hälsa för oskäligt stora påfrestningar. Ett riskbeteende kan även skapa välbehag, och det är inte säkert att personen i fråga alltid är medveten om hur farligt riskbeteendet är. Direkt självdestruktivitet innebär att man avsiktligt skadar sig själv. Den tar sig uttryck i självdestruktionstankar, att man pratar om självmord, försöker begå självmord eller begår självmord.

Merparten av ungdomarna som begår självmord har talat om sin avsikt, men ofta bara med jämnåriga. Det är viktigt att betona för ungdomarna att de alltid ska berätta för en vuxen om en kompis berättar om sina självdestruktiva tankar, även om det kan kännas som om de sviker kompisens förtroende genom att berätta. Ungdomar får inte bära ansvaret för en så allvarlig situation hos en jämnåring.

Ungdomar funderar på sådant som rör livet och döden, eftersom det är en process som hör till åldern. I den normala utvecklingen ingår dock inte att man skadar sig själv eller ständigt önskar

att man fick dö. Vid självdestruktiva tankar handlar det i allmänhet om att något känsloläge, till exempel skam, besvikelse eller sorg, upplevs som outhärdligt. Avsikten med de självdestruktiva tankarna hos unga är sällan att dö, utan i stället att bli kvitt en tillvaro som känns olidlig. I den ungas tankar känns situationen som en återvändsgränd, som hen vill få lindring för. Bakom självdestruktivt beteende ligger ofta en mångfasetterad härva av problem.

Man ska aldrig förringa självdestruktiva tankar, eftersom de utgör riskfaktorer för självmordsförsök och självmord. De flesta har uttryckt sina självmordsavsikter på förhand – att uttrycka självmordstankar och ha ett tidigare självdestruktivt beteende hör till de viktigaste prognostiserande faktorerna för självmord.

Fakta: Självmordsrisken bland ungdomar ökar efter 15-årsåldern. Självmord bland ungdomar under 15 år är sällsynta. Flickor gör självmordsförsök oftare än pojkar, men pojkarnas självmordsförsök leder oftare till döden eftersom försöken ofta är våldsammare. Ungefär 20–25 procent av flickorna i högstadiesåldern och cirka 15 procent av pojkarna i samma ålder har haft självdestruktiva tankar under det gångna året. Självmordsförsök har genomförts av 4–8 procent av flickorna och 2–4 procent av pojkarna. En fjärdedel av dödsfallen bland pojkar i åldern 15–19 år är självmord. Pojkarnas andel av självmorden bland ungdomar är 80 procent.

Källa: Karila-Hietala (2013): Mielenterveyden ensiapu nuorten kanssa toimiville.

Det finns olika varningstecken på självdestruktivitet hos unga

- självdestruktiva tankar, tal om självmord
- tidigare självmordsförsök
- tidigare självmord i släkten eller vänskretsen
- långvarig depression
- hopplöshet, tomhetskänsla och rigiditet
- svårigheter med skolgången, koncentrationssvårigheter och avsaknad av energi
- insomningssvårigheter, önskan om att sova hela tiden
- hatkänslor mot sig själv
- ensamhet, isolering
- drogmissbruk
- våghalsigt beteende, onödig risktagning
- starkt intresse för döden
- varningar, till exempel "jag orkar inte mer", "det är ingen idé"
- "paketering" av livet i förväg

Också stora förändringar i livet, till exempel föräldrarnas skilsmässa eller en närståendes död, kan öka risken för självmord hos unga. En stark reaktion hos ungdomar kan också bero på till exempel sexuellt utnyttjande, mobbning i skolan, ett uppbrott i en kärleksrelation eller andra

kränkningar. Dessutom ökar risken vid ekonomiska svårigheter eller dåliga hemförhållanden, till exempel om föräldrarna har missbruksproblem. Om en ung person har en benägenhet för självdestruktivitet kan denna benägenhet utlösas av en aktuell påfrestning där den unga upplever att hen blir förödmjukad eller förlorar ansiktet.

En ung persons självmordsförsök är alltid ett rop på hjälp. Största delen av självmordsförsöken bland unga är impulsiva, och en stor del av dem görs i berusat tillstånd. Diffusa och även lindriga självmordsförsök är alltid allvarliga tecken på att den unga inte har haft kontroll över sina impulser. I stället för att förneka det hela eller förhålla sig likgiltigt till det borde den unga alltid stanna upp och fundera på hur allvarliga hens gärningar är. Självdestruktiva handlingar sägs vara det sista nödropet: den unga hoppas att någon ska ingripa i hens liv. En ung person i den här situationen måste få professionell hjälp, även om hen först gör motstånd.

Att man ingriper tidigt, talar om saken med den unga och vidtar direkta åtgärder för att hjälpa hen visar att man vill hjälpa. Samtalet skadar inte den unga, och inte ens direkta frågor leder till att självskadebeteendet ökar. Att inte ingripa kan däremot öka antalet nya försök och rop på hjälp eller leda till att de tilltar i styrka. Om en ung person är självdestruktiv ska man även alltid berätta detta för föräldrarna.

Det är den vuxnas uppgift att skydda den unga från hens egen förstörelsekraft. Det är viktigt att den vuxna tar prat om självmord på allvar och ingriper i situationen. När man talar med den unga ska man behålla lugnet, lyssna med öppet sinne och ge den unga tid. Man måste ge den unga möjlighet att ta upp ångestfyllda, svåra och hemliga saker och tala om dem. Den unga ska även ha rätt att titta på sina innersta känslor. Att tala om saken lindrar dock vanligtvis känslan av att befinna sig i en återvändsgränd och hjälper den unga att se att det finns andra alternativ än att ta till självdestruktiva lösningar.

Om en ung person begår självmord ska man inom krisarbetet agera enligt krisplanen för ungdomsarbetet eller kommunen. Det är viktigt att man i skolan och inom ungdomsarbetet ordnar krishjälp för den ungas vänner och kompisar, eftersom kompisar och närstående till en ung person som begått självmord riskerar att insjukna i depression och posttraumatiskt stressyndrom. En ung persons självmord kan fungera som en sporre för andra ungdomar. Personalen och de medarbetare som har arbetat med den unga ska också stödas. Kompisarna och de andra som berörs har ett behov av och rätt att tillsammans bearbeta det som har hänt.

Att föra självdestruktivitet på tal

- Om du är orolig för en ung person och misstänker att hen funderar på självmord ska du omedelbart föra saken på tal med den unga. Vänta inte på att de självdestruktiva tankarna ska gå över av sig själva.
- Om en ung person talar om självmord måste man ingripa i situationen även om den unga gör motstånd.
- Behåll lugnet, lyssna med öppet sinne och ge den unga tid att berätta.

- Även om situationen känns svår ska du ge den unga möjlighet att föra ångestfyllda, svåra och hemliga saker på tal.
- Visa omsorg och omtanke, ge av din tid.
- Lyssna tålmodigt. Det hjälper inte att moralisera eller ängslas.
- Ställ följande direkta frågor till den unga:
 1. Har du funderat på självmord?
 2. Har du en plan för hur du skulle genomföra det?
 3. Har du försökt begå självmord tidigare?
 4. Vad skulle kunna hjälpa dig att fortsätta leva?
 5. Hur kan jag hjälpa dig?
- Kom ihåg att samtalet inte skadar den unga och att inte ens uppriktiga frågor leder till ett självdestruktivt beteende.
- Berätta om den ungas självdestruktiva tankar eller planer för den ungas föräldrar och för skol- eller studenthälsovården. Lova inte den unga att du inte kommer att berätta något för andra.
- Berätta för den unga att det finns hjälp att få.
- Följ med den unga hela vägen när hen söker hjälp. Se till att den unga är i säkerhet, lämna inte hen ensam.
- Framhåll för ungdomarna att de alltid ska berätta för en vuxen om en vän antyder att hen tänker begå självmord.
- Agera enligt krisplanen för ungdomsarbetet eller kommunen om en ung person begår självmord. Krishjälp ska ordnas för den ungas vänner och kompisar. Kom ihåg att en ung persons självmord kan fungera som en sporre för andra ungdomar.
- Ta hand om dig själv och se till att upprätthålla din egen energi.

Omarbetning utifrån följande källor: Broschyren Uskalla auttaa, Föreningen för Mental Hälsa i Finland och Ritva Karila-Hietala, 2013.

Självskärning

Ibland kan en ung person ge utlopp för sitt illamående genom att skada sig själv. Att skära sig är det vanligaste sättet att skada kroppen, och det är fyra gånger vanligare hos flickor än hos pojkar. Bland pojkar är det vanligare att slå sig själv, till exempel genom att slå mot en vägg. Att man skadar sig själv kan börja av en slump. Först testar man sina egna gränser och sedan kan man inte längre kontrollera eller sluta med det beroendeframkallande beteendet.

Vad är självskärning?

- Självskärning är ungdomars sätt att lindra och kontrollera ångest och illamående.
- Utåt kan den unga vara glad, populär och framgångsrik, trots att hen innerst inne mår dåligt.
- Genom att skära sig externaliserar den unga sina outhärdliga känslor. Självskärningen kan för en stund lindra ångesten som den unga upplever.
- Smärtan kan även vara ett sätt att straffa sig själv.

- Självskärning kan orsaka skam, och därför gör man det när man är ensam. Ofta lägger andra inte märke till det.
- Självskärningen kan även ta sig uttryck i andra sätt att skada huden eller kroppen, till exempel klösa sig, bränna huden eller skrapa ärr.
- Självskärning är ett allvarligt symptom, som alltid är förknippat med ökad risk för själv mord eller för att förblöda eller dö till följd av en infektion.
- Självskärning skapar lätt ett beroende. Det kan vara svårt att sluta även om man skulle vilja.
- Med hjälp av självskärningen söker den unga uppmärksamhet och hoppas att någon ska se att hen mår dåligt.

Hur ska man föra självskärning på tal?

- Om du märker att en ung person skär sig ska du föra saken på tal med den unga.
- Förbind först såren.
- Behåll lugnet, även om det känns skrämmande att tala om saken.
- Undvik att moralisera, så att den unga vågar tala om saken.
- Undvik att skuldbelägga den unga, eftersom hen kan ha en stark känsla av skam.
- Fundera tillsammans med den unga på vad som väcker behovet av att skära sig och hur den unga skulle kunna agera när hen nästa gång befinner sig i en liknande situation eller ett liknande känsloläge.
- Kontakta föräldrarna och se till att den unga får hjälp inom skol- eller studenthälsovården.
- Ge den unga uppmärksamhet och positiv respons. På så sätt stärker du det positiva beteendet.
- Stöd den unga i fråga om kreativ verksamhet.

Källa: Ritva Karila-Hietala, 2013

DET FINNS HJÄLP ATT FÅ

Visa den unga omsorg och omtanke, utan att anklaga eller fördöma. Man kan säga direkt till den unga att det finns hjälp att få. Den vuxna ska se till att den unga får hjälp och följa med hen ända fram, eftersom en ung person med dödslängtan eller självdestruktiva tankar inte får lämnas utan stöd. Vid en akut situation är det viktigt att trygga den ungas säkerhet: en yrkesutbildad person bör bedöma situationen för att kartlägga hur brådskande den är och vilken slags trygghet eller tillsyn den unga behöver.

Samtalshjälp

- ° Föräldrar, vårdnadshavare
- Lärare, ledare
- Hälsovårdare, kurator

- Socialväsendet, barnskyddet
- ° Hemkommunens mentalvårdstjänster
- Ungdomspsykiatriska polikliniken
- Det lokala kriscentret
- Kommunens ungdomsarbetare
- Församlingens ungdomsarbetare eller präst

Telefonnummer och webbadresser till tjänster riktade till svenskspråkiga unga

Krisjouren för unga: 045 341 0574

Folkhälsans mottagning för unga och unga vuxna

- I Helsingfors: tel. 050 465 7784
- I Åbo och Pargas: tel. 044 788 3750

Folkhälsans Tonårspoliklinik i Vasa: 050 569 6449, 044 788 5998

Ungdomsstation Klaara i Vasa: 06 325 2850

Sveps ungdomsverkstad: 040 779 5673

Chatt och webbportal

- Sluta Panta-chatten: svenska.yle.fi/sluta-panta
- Tvåspråkig ungdomswebbportal: decibel.fi
- Ungdomswebbportal: unginfo.fi

NERA INFORMATION OM ATT STÖTTA UNGDOMARS MENTALA HÄLSA

Föreningen för mental hälsa i Finland

Handboken Psykisk hälsa som livskraft (Mielenterveysvoimaksi) som är utgiven av Föreningen för mental hälsa i Finland innehåller information, övningar och verksamhetsidéer som kan användas inom ungdomsarbetet för att stärka unga människors förmåga att upprätthålla psykisk hälsa. Den fungerar också som ett stöd för ungdomsarbetarnas resurser och arbetshälsa. Boken omfattar 242 sidor och kostar 30 euro.

Boken kan beställas på webben: <http://www.mielenterveysseura.fi/fi/kirjat/mielenterveysvoimaksi>

På sidan Material finns också mycket annat som ansluter till temat, som broschyrer, affischer och handböcker: <http://www.mielenterveysseura.fi/fi/materiaalit>

Föreningen för mental hälsa i Finland ordnar utbildning kring temat.

Utbildningar kring temat Psykisk hälsa som livskraft inom ungdomsarbete ordnas hösten 2015 och våren 2016, två kurser på finska och en på svenska. Utbildningarna genomförs inom ramen

för ett projekt som bekostas av undervisnings- och kulturministeriet och är därför kostnadsfria för deltagarna. De som deltar i utbildningen får egna exemplar av handboken och därtill hörande bildkort och material. Utbildningen är avsedd för yrkesfolk inom ungdomsarbetet: ungdomsgårdarna, det uppsökande arbetet, special- och familjeungdomsarbetet, verkstäderna, ungdomsarbetet på webben, församlingarnas ungdomsarbete, idrottsföreningsverksamheten, samt äventyrsfostran och lägerverksamhet.

Hos föreningen för mental hälsa kan man också fråga efter riktade utbildningar kring temat att möta ungdomar.

Finlands Röda kors

På Röda Korsets webbplats hittar du en hel del material om psykiskt stöd:

<https://www.rodakorset.fi/sok-stod-och-hjalp/vid-plotslig-olycka>

Röda Korset och Duodecim har gett ut handboken *Hädän hetkellä* (på finska) som används som läromedel för kurser i första hjälpen, men också för kurser i psykiskt stöd och för självstudier. Den fungerar också bra som handbok inom beredskapsverksamhet. Boken kan beställas från Röda Korsets webbutik till ett pris av 29 euro: <http://www.punaisenristinkauppa.fi/tuotteet/Ensiapu/>

Utbildningsstyrelsen

På Utbildningsstyrelsens webbplats vänder man sig till skolor och andra läroinrättningar och här har man samlat material om psykosocialt stöd för unga i akuta kriser. Materialet hittar man under rubriken "Psykosocialt stöd vid akuta kriser": <http://www.oph.fi/krismaterial>

HANDBOK FÖR BEREDSKAPSPLAN INOM UNGDOMSSEKTORN

- 4.1. Introduktion till beredskapsplanering för ungdomssektorn
- 4.2. Beredskapsplanering och förlopp
- 4.3. Hur man utarbetar en beredskapsplan
 - A. Situationsbeskrivning
 - B. Precisering av de strategiska målen
 - C. Samarbetsparterna
 - D. Hur skapas en verksamhetsmodell
 - E. Samverkan
 - F. Ledarskap
 - G. Kriskommunikation
 - H. Anvisningar för tillvägagångssätt i krissituationer
 - Olycksfall, allvarlig händelse
 - Dödsfall
 - Olycksfall utanför det egna ansvarsområdet
 - Självdestruktivitet och självmordshot
 - Själv mord eller självmordsförsök
 - Våld eller hotfulla situationer
 - Övrigt/Annat
 - I. Förebyggande verksamhet och beredskap

4.1. Introduktion till beredskapsplanering för ungdomssektorn

Avsikten med det här avsnittet är att det ska ge vägledning i arbetet när man utarbetar och uppdaterar en beredskapsplan för ungdomssektor. Syftet med det här avsnittet är att det ska fungera som arbetsredskap när man antingen skapar en beredskapsplan eller uppdaterar den. Det gäller också uppdateringen av avsnitt i mera omfattande beredskapsplaner för ungdomssektorn.

Manualen är uppbyggd så att den följer en given kronologi. Arbetet inleds med en situationsbeskrivning och avslutas med den förebyggande verksamheten och hur man sedan vidareutvecklar beredskapen – det vill säga en återgång till startpunkten och hur man uppdaterar sin plan. Under processens gång skapas och uppdateras beredskapsplanens innehåll inklusive bland annat aktuella kontaktuppgifter och överenskommen praxis. De presenteras på det första mellanbladet.

Om man inom kommunen relativt nyligen behandlat samma frågor gällande ungdomssektorn, som också behandlas under någon punkt i handboken, kan man använda sig av det redan existerande materialet och gå vidare till nästa punkt. Det är också värt att hålla i minnet att det inte finns något enda saliggörande sätt att utarbeta en beredskapsplan på, lika litet som det

finns två fullständigt identiska beredskapsplaner. Varje enskild kommun och ungdomscentral är i någon mån olik andra. Det gäller givetvis såväl plan som tillvägagångssätt.

Handboken innehåller både anvisningar och tre olika slags mallar eller blanketter, som fungerar som ett slags underlag för den egna beredskapsplanen:

- Färdiga eller nästan färdiga mallar där man i princip endast fyller i kontaktuppgifter.
- Anvisningar som kan bearbetas och kompletteras.
- Beskrivningar så som exempelvis riskkartläggningen.

Under det första mellanbladet samlas det material som bildar den egna beredskapsplanen och som är uppbyggd i enlighet med arbetsmallarna i handboken. Arbetsmallarna hittar man i respektive avsnitt och i sitt rätta sammanhang. Rätt mall hittar man utgående från rubrik och sidreferens. Samtliga arbetsmallar eller blanketter kan laddas ner från webben. Mallarna som ingår i den egna beredskapsplanen får sidreferensen "BEREDSKAPSPLANEN". När det gäller de övriga arbetsmallarna är referensen "HANDBOKEN".

En del av mallarna åtföljs också av anvisningar som innehåller viktig information och värdefulla synpunkter. Merinformation hittar du också i avsnittet "Unga och kriser".

Eftersom man i arbetet med den egna beredskapsplanen utgår från egna behov är det inte nödvändigt att använda sig av allt material som handboken innehåller. Om situationen så kräver kan man också skapa egna anvisningar eller kompletterade avsnitt utöver dem som finns i handboken. Kommunen kanske redan har anvisningar som fyller just de behoven. Innehållet i stora kommuners beredskapsplaner för ungdomssektorn kan skilja sig avsevärt från innehållet i de små kommunernas.

En del av mallarna som fylls i under arbetets gång fungerar som ett slags arbetsredskap under planeringsskedet. De ingår alltså inte i själva beredskapsplanen. Exempel på detta är bland annat riskbedömningen och SWOT- analysen. Med tanke på dokumenteringen och kommande uppdateringar är det allt skäl att samla och spara de ifyllda mallarna i handboksavsnittet.

Beredskapsplanen växer fram under arbetets gång (planeringsprocessen):

- Pärmblad, introduktion och innehållsförteckning.
- Allmänna anvisningar för åtgärder i nödsituationer.
- Allmänna handlingsprinciper i en krissituation för anställda och chefer.
- Anvisningar och åtgärder vid krissituationer.
- Anvisningar för krisgrupp eller motsvarande.
- Kompletterande riktlinjer för till exempel kriskommunikation, säkerhet etc.
- Viktiga kontaktuppgifter.

Beredskapsplanen ska kopieras för alla dem som anses behöva den.

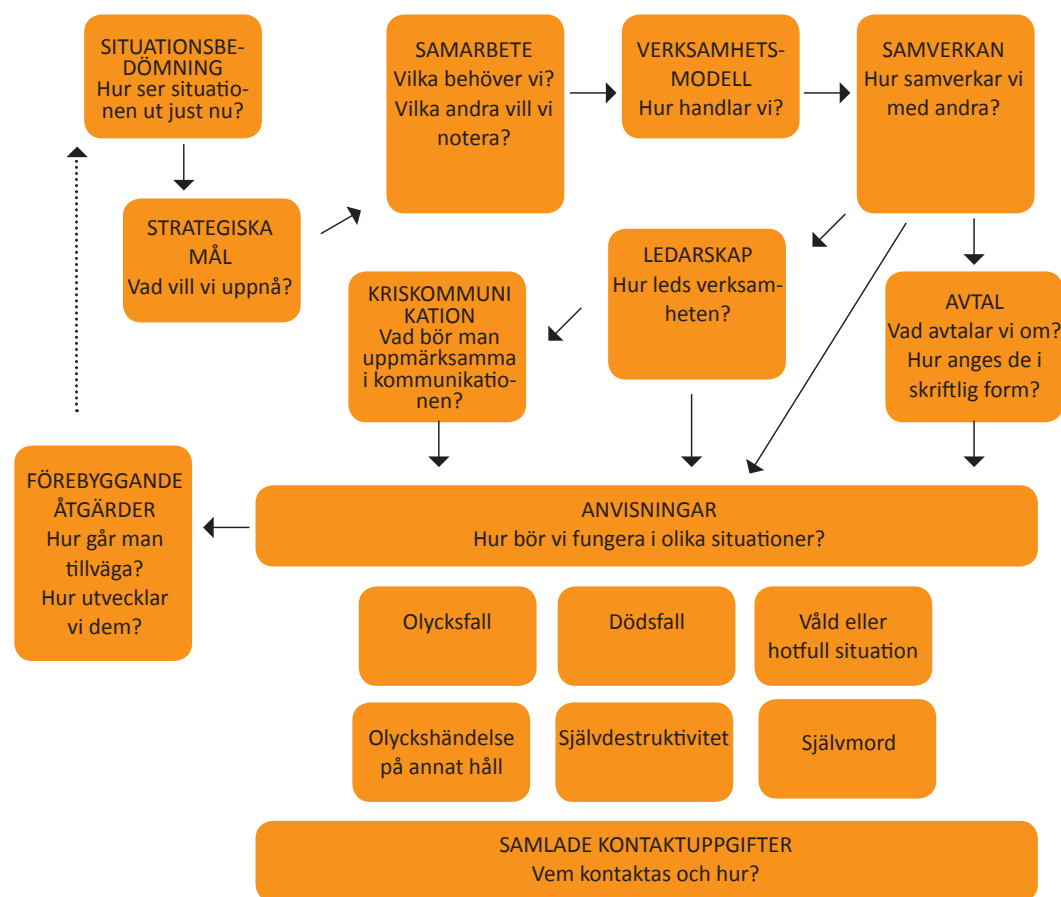
För att underlätta arbetet bör arbetsmallarna (Wordfiler) gå att ladda ner från webben. Man kan sedan antingen ta en utskrift som fylls i för hand eller fylla i blanketten elektroniskt. Mallarna kan också innehållsmässigt anpassas till det aktuella behovet. Mallarna kan laddas ner på webbadressen <https://www.innokyla.fi/web/verkosto1189510> under rubriken "Materiaalit".

4.2. Beredskapsplanering och förlopp

När man utarbetar en beredskapsplan för ungdomssektorn eller uppdaterar den är det bra att betrakta uppgiften ur ett helhetsperspektiv och som en möjlighet till förändringar, inte enbart som en teknikalitet. Att utarbeta en beredskapsplan är jämförbart med att skapa en strategi. Först tar vi ställning till var vi befinner oss just nu. Sedan funderar vi på vart vi är på väg. Därefter reder vi ut hur vi ska kunna ta oss dit och vad det skulle kräva, för att sedan sist och slutligen gå in för att förverkliga vår plan.

Kriser kan drabba vem som helst. Därför är det viktigt att både ungdomsarbetarna och all annan personal inom ungdomssektorn deltar i arbetet med att skapa en beredskapsplan. Med tanke på åtgärderna är det också viktigt att höra ungdomarna.

I den här handboken utgår arbetsprocessen, så som i den nedanstående figuren, från situationsbedömningen. Varje enskilt skede behandlas grundligt, men låter sig också göras med "lättare hand". Det primära är att varje skede ändå uppmärksammas på något sätt.



Det är meningen att man under arbetsprocessen gång hela tiden gör minnesanteckningar om planerna, anvisningarna och samarbetsparterna. Handboken innehåller färdiga mallar som stöd. Tack vare anteckningarna får man ett konkret schema, som man kan använda sig av

och återgå till i följande fas. Framför allt blir det lättare att åskådliggöra och förklara saken för andra. Varje planeringsskede åtföljs också av en uppsättning stödfrågor. Tack vare dem är det lättare att närma sig och gestalta helheten.

Samarbetets centrala betydelse för beredskapsplaneringen

Det kanske viktigaste med tanke på beredskapen inom ungdomssektorn är att skapa ett lokalt samarbetsnätverk och att lyfta in överenskommen praxis i strukturerna. Av utredningen om Ungdomssektorns krisberedskap i kommunerna (på finska) framgick det att både kompetensen och samarbetsstrukturerna när det gäller krisberedskap är starkt bundna till person. Det kan leda till problem vid personalskiften och organisationsförändringar. Isynnerhet om praxismodellerna varken är införda i planerna eller direkt bundna till verksamheten inom organisationen. Det är alltså fråga om såväl det interna samarbetet inom organisationen som det externa med andra aktörer.

När det gäller en kommuns hela beredskapsplanering är ungdomssektorn en rätt liten aktör. Till sin karaktär är dess kompetensområde snarare av stödjande och kompletterande art, än att fungera som "startmotor". Med tanke på utvecklandet av säkerhet och trygghet är de kriser man möter inom ungdomssektorn små, men med tanke på ungdomarnas och hela kommunens välbefinnande och trygghetskänsla kan betydelsen vara stor.

Medan man arbetar med beredskapsplanen ges också en enastående möjlighet att granska läget utgående från de ungas välmåga, och bland annat reda ut vilka delområden i hanteringen av krissituationer som fungerar väl och var förbättringar borde sättas in. Att åstadkomma förbättringar ligger mera sällan enbart i ungdomssektorns händer, utan kräver samarbete.

En annan central fråga gällande beredskapsplaneringen och samarbete är de begränsade resurserna. Ju mindre resurser man har för att stödja unga i krissituationer desto viktigare är det att redan på förhand reda ut på vilket sätt man genom samarbete kunde uppnå bättre resultat i olika situationer. I avsaknad av god planering kan till och med personalens semestrar och sjukfrånvaro sätta käppar i hjulen. Att först i en krissituation börja fundera på vilka möjligheterna till samarbete kunde vara är ganska så vanskligt.

ARBETSMALL

Beredskapsplanens pärmbild

- Komplettera uppgifterna så att de följer den egna beredskapsplanens innehåll.
- Du kan också infoga antingen en bild eller en logotyp.

beredskapsplan för ungdomssektorn

Uppdaterad / /

4.3. Att skapa en beredskapsplan

A. Situationsbedömning

När man utarbetar en beredskapsplan utgår processen från en beskrivning av nuläget:

- Hur ser situationen ut just nu?
- Vilken beredskap har ungdomssektorn för intensifierat ungdomsarbete i krissituationer som berör ungdomar?
- Vilka förändringar kan man förutse?

Situationsbedömningen kan ske på många olika sätt. Bedömningen av nuläget kan också ingå som en del i utvärderingen av verksamheten i allmänhet och rapporteringen. Oberoende av tillvägagångssätt är det, med tanke på beredskapsplanen för ungdomssektorn, önskvärt att följande delområden inkluderas:

- Kunskaper, know-how och resurser.
- Nuvarande regelverk och anvisningar.
- Andra aktörer och den egna rollen.
- Samarbetssituationen.
- De mest sannolika riskfaktorerna.

Hela personalen bör gärna delta när man gör en situationsbedömning, eftersom saker och ting kan te sig rätt olika beroende på infallsvinkeln. I det här skedet kunde det vara bra att också ta del av ungdomarnas synpunkter.

Nedan ett antal stödfrågor med tanke på bedömningen av nuläget:

- Hur ter sig kunnandet på organisations- och individnivå gällande förmågan att stödja ungdomar i en krissituation?
- Vilka egna resurser har man gällande det intensifierade ungdomsarbetet (arbetstids- och personresurser samt ekonomi)?
- Hurudana anvisningar har man inom ungdomssektorn för a) krisberedskap och b) hantering av en krissituation? Har ungdomssektorn redan nu en beredskapsplan? Hur ser den ut och när är den uppdaterad? Är anvisningarna, som exempelvis säkerhetsföreskrifterna, up-to-date?
- På vilket sätt omfattas ungdomssektorn av den allmänna krisberedskapen och förmågan att föregripa händelser?
- Vilka andra aktörer i kommunen kan erbjuda unga stöd i krissituationer (sådana man kunde samverka med)? Hur väl täcker deras verksamhetsfält ungdomarnas behov?
- Finns det tydliga brister som kunde åtgärdas tack vare resurserna som ungdomssektorn har?
- Vilken är ungdomssektorns roll i krissituationer som berör unga och i kommunens krisberedskapsplan som helhet?
- Ingår ungdomssektorn som en resurs i andra aktörers beredskapsplaner?
- Hur ser samarbetssituationen ut med tanke på det intensifierade ungdomsarbetet i en krissituation? Har man gjort samarbetsavtal med andra instanser (församlingar, andra

sektorer inom kommunen, skolväsendet, krisarbetare, föreningar, grannkommuner etc.)? Finns det skriftliga avtal? Förlitar man sig på att samarbetet fungerar och att man kan få hjälp om situationen så kräver?

- Har de mest sannolika riskfaktorerna identifierats och beskrivits?
- I vad mån har man förutsett eventuella förändringar? Vilka förändringar har nyligen genomförts och hurudana förändringar är att vänta (i författningar eller anvisningar, i ungdomsvärlden, gällande säkerhet och trygghet etc.)?

Det kan också hända att man inom kommunen redan arbetar med utvecklingsprojekt som har med kris- och höjd beredskap att göra. Därför är det viktigt att känna vad som försiggår inom andra sektorer och hur ungdomssektorn kan stödja dem. Kanske man också inom andra instanser, som exempelvis församlingen eller föreningar, arbetar med frågor som gäller krisberedskap och ungas säkerhet?

Utfallet från situationsbedömningen antecknas med tanke på fortsättningen. Nedan några dokumentmallar för anteckningar. Dokumenten som gäller situationsbedömningen bör i någon form sparas i handboken så att man kan återgå till dem följande gång planen behöver uppdateras. Materialet kan också användas i presentationer för utomstående.

ARBETSMALLAR A

Basuppgifterna

- Fyll i formuläret punkt för punkt med hjälp av stödfrågorna – främst den basinformation som är viktigast och som ni är överens om.
- Också divergerande åsikter kan antecknas.

Riskkartläggningen:

- Diskutera riskfaktorerna och fyll i de krissituationer som kunde drabba ungdomar och som ni finner mest sannolika. Här vore det bra att också höra ungdomarna.
- Lista och beskriv 5-10 olika riskfaktorer. Ladda ner den elektroniska mallen och kopiera tilläggssidor vid behov.
- Här efterfrågas också: Hur kan förutsebara risksituationer undvikas och förhindras? Hur får man inom ungdomssektorn information om allvarliga händelser utanför det egna ansvarsområdet? Har man till exempel genom regelverk kunnat höja beredskapen inför sådana situationer?
- Andra typer av riskbedömningar behandlas i senare avsnitt i handboken.

Utvidgad SWOT-analys

- Gå gemensamt igenom styrkor, svagheter, möjligheter och hot när det gäller ungdoms sektorns beredskap att hantera en krissituation med hjälp av intensifierat ungdomsarbete.
- Sammanställ tankar om hur möjligheterna kan nyttjas och hoten dämpas.
- Vilket är det största hindret och hur kunde man åtgärda det? Sammanställ tankarna i era minnesanteckningar.

Basinformation om intensifierat ungdomsarbete

A

Utvärdering av eget kunnande (enskilda anställdas kunnande och beredskap, organisationen som helhet):

Utvärdering av egna resurser (för intensifierat ungdomsarbete, beredskap att vidareutveckla):

Situationen beträffande instruktioner och planer:

Beredskapen att stödja unga i en krissituation i allmänhet/som helhet i samverkan med olika aktörer:

Finns det delområden i det föregående som är illa skötta:

Hur upplevs ungdomssektorn som aktör i en krissituation (i vad mån noteras sektorn och vilken egenskap/roll):

Samarbetssituationen med tanke på krisberedskapen (med kommunens olika instanser, församlingarna, organisationer):

Risk: Krisens art: störning, incident eller motsv.				
Närmare beskrivning av risken				
Tillgång till information, situation, beskrivning av händelsen				
Beredskapen, instruktioner och handlingsplan				
Omedelbara åtgärder				
Senare åtgärder				
Nödvändiga resurser				
Samverkan				
Förebyggande verksamhet				

Utvidgad SWOT-analys gällande ungdomssektorns insatser i en krissituation

A

Styrkor	Möjligheter	Hur tar vi dem tillvara?	Hur kan vi dämpa eller göra oss av med dem?
Svagheter	Hot		

B. Precisering av de strategiska målen

Efter avslutad situationsbedömning övergår man till att definiera de strategiska målen för verksamheten inom ungdomssektorn och handlingsberedskapen i en krissituation. Nu gäller det att rikta blicken lite längre framåt. Hur vill ni att situationen ska se ut om fem år? Låt tanken flyga, men trots att ni vill åstadkomma förändringar, är det bra att hålla sig till verkligheten med fötterna på jorden.

Speciellt i det skedet när ni inleder diskussionen om att definiera de strategiska målen, är det bra att också höra ungdomarna. Det är också bra att vara beredd på att deltagarna kan ha väldigt olika åsikter om framtidsplanerna. Det är allt skäl att reservera gott om tid för diskussioner för att sedan komma fram till en gemensam ståndpunkt. Diskussionen kan också fungera som en välkommen övning i att föra en dialog med sina samarbetspartner.

Tips: För att komma fram till en gemensam ståndpunkt bör var och en vara beredd att i någon mån ge avkall på sin syn på saken. Det uppnår man inte utan förtroende och öppenhet. Mera om detta i avsnittet Samarbetsparterna.

Målbilden kan med fördel konkretiseras utgående från ungdomssektorns roll.

- Hur ser vi på ungdomssektorns roll i kommunens krisberedskapsplan och gällande uppdraget att värna om ungas välbefinnande i en krissituation? Är den allmänt känd?
- Värdesätter man kunskandet inom ungdomssektorn och hur man hanterar krissituationer?
- Vad upplevs som ungdomssektorns "egen verksamhet" när det gäller krisberedskapen att stödja ungdomar? Sådant som ingen annan gör?

Världen förändras i snabb takt och fem år är en lång tid.

- På vilket sätt kan förändringarna vara en utmaning för ungdomssektorn när det gäller krisberedskap?

Det är allt skäl att granska frågan även ur ett nyttoperspektiv.

- Hur motiverar vi det vi vill uppnå för oss själva och andra?
- Vilken nytta har man av just ungdomssektorns insatser i en krissituation?
- Vad kan vi åstadkomma?
- Hur kan vi förbättra ungas välbefinnande och deras trygghet/säkerhet?

Förutom de strategiska målen är det bra att också fundera på beredskapen inför förändringar.

- Vad krävs för att genomföra förändringar? Resurser, attitydförändringar, kunskap etc..
- Har vi tillgång till och beredskap för dessa?

Bifogat en arbetsmall där man kan fylla i utfallet från diskussionerna. Medan minnesanteckningarna görs är det bra att fundera på hur de kan användas i olika samarbetssammanhang: De fungerar alla som motiveringar för att använda sig av och utveckla det intensifierade ungdomsarbetet.

ARBETSMALL B

Målbilden för hur man utvecklar krisberedskapen inom ungdomssektorn.

- Besvara frågorna gemensamt och gör noggranna minnesanteckningar.

Målbilden för hur man utvecklar krisberedskapen inom ungdomssektorn

B

Hur ser vi på ungdomsarbetets framtida roll och uppdrag i krissituationer där unga drabbas?

Vilket är det största hindret för att nå målet? Hur kan vi åtgärda det?

Vilket är det största hindret med tanke på att fullödigt nå den önskade positionen?
Hur kan vi åtgärda det?

Hur underbygger vi satsningen på att undanröja hindren? Vem har nytta av det och hur?

Vad är viktigast förbättra för att vi ska kunna utveckla krisberedskapen inom ungdomssektorn?

C. Samarbetspartnerna

Först när ungdomssektorns roll och uppdrag i kommunens krisberedskapsplan som helhet är utredd är den biten slutförd. Det handlar också om hur den rollen är beskriven i andra instansers och aktörers beredskapsplaner. Det kräver gemensam planering och överenskommelser. Att här använda sig av ungas välbefinnande och trygghet som måttstock för att nå fram till en gemensam målbild fungerar säkert som en god utgångspunkt.

Behovet av samarbete när det gäller stöd och hjälp till ungdomar i krissituationer kan klargöras genom att ställa följande frågor:

- Vilka instansers stöd och hjälp behöver ungdomssektorn?
- Vilka potentiella samarbetspartner bör ungdomssektorn notera?
- Vilka är ungdomssektorns uppdrag?
- Vilka borde känna till vad man inom ungdomssektorn kan bidra med i krissituationer?
- Har andra identisk eller liknande verksamhet som den kommunala ungdomssektorn?

Utredningen om Ungdomssektorns krisberedskap i kommunerna (på finska) visade att det förekommer samarbete, men att det inte är heltäckande. Ofta kan inte ungdomssektorns möjligheter att stödja och komplettera andra aktörers insatser för ungdomar till fullo utnyttjas. Anledningen är i huvudsak bristen på kunskap om vad verksamheten går ut på. Det vore viktigt att samarbetspartnerna kände till:

- vad intensifierat ungdomsarbete handlar om
- på vilket sätt det intensifierade ungdomsarbetet stöder och kompletterar annat krisarbete
- vad som är unikt i detta

När det gäller samarbete och partnerskap kompletteras de, i samband med tidigare situationsbedömningar samlade minnesanteckningarna, med till exempel följande stödfrågor:

- Vilka andra aktörer har parallell, liknande eller [med tanke på ungdomssektorn] överlappande verksamhet när det gäller kriser som kan drabba ungdomar (olika situationer, olycksplatser etc.)?
- Inom vilka ramar kan man maximera kompletteringsgraden?
- Var finns luckorna?
- Tillsammans med vilka aktörer kan man ana sig till den största bristen på samförstånd?
- Var finns de största överlappningarna? Vad kan man göra åt det?
- Med vilka aktörer samarbetar ungdomssektorn i mera omfattande planering?
- Vilka instanser samarbetar vi inte med, trots att vi kanske borde?
- Med vilka instanser borde informationsgången fungera [bättre]?
- Vilka har sådan know-how och expertis som man kunde använda sig av?
- Hurudana multisektorala grupper finns det, som man kunde använda sig av i ett samarbetsbygge?
- Har kommunen en säkerhetsgrupp där frågor gällande ungdomssektorns krisberedskap kunde behandlas?
- Har ungdomssektorns krisberedskap behandlats inom stöd- och servicenätverket för unga?

Förutom aktörer i den egna kommunen kunde man notera vad som sker i grannkommunerna och på regional nivå:

- Har grannkommunerna liknande utmaningar? Kunde man lösa problem med förenade krafter?
- Har vi någonting att erbjuda dem eller regionen (god praxis, kunnande och dylikt)?

För att få en överblick över potentiella samarbetspartner kan en figur underlätta gestaltningen. Nedan en redan ifylld figur plus en tom man själv kan fylla i. Vi återkommer till figuren när de konkreta åtgärderna och samarbetsformerna bokförs. Aktörerna noteras i form av antingen uppgift eller organisation, inte som personer. När det gäller ungdomssektorns krisberedskap i samband med olika samarbetsstrukturer bör man ange antingen uppdrag eller organisation. På det sättet bibehålls funktionaliteten oberoende av personalskiftet och organisationsförändringar.

När det gäller redan existerande samarbetsformer och dem som ännu saknas, är det bra om hela personalen kan delta i sammanställningen, eftersom samarbetsbehovet varierar i enlighet med arbetsuppgifterna. I nyckelposition är sådan personal som verkställer åtgärder som vidtas i krissituationer som drabbar ungdomar.

Hur uppnås samarbete?

Vägen till samarbete är en lång process. De olika faserna kunde kanske beskrivas så här:

REKOGNOSERING → ORIENTERING → PARALLELLITET → SAMARBETE

Bland aktörerna, som ungdomssektorn gärna ville samarbeta med, finns också sådana som inget vet om vare sig sektorns roll i krissituationer eller de principer enligt vilka man arbetar. Vanligen inleds samarbete med ett introduktionsskede och utbyte av relevant information. Ofta kan parallella verksamheter vara en bra utgångspunkt. Då har man gjort sig av med överlappningarna, men enheterna är fortfarande separata och det kan förekomma luckor, [som ingendera fyller]. Med samarbete avses att man omarbetar och avstämmer verksamheterna till en helhet, som är baserad på gemensamma målsättningar.

Centrala faktorer för att få samarbetet att fungera är att skapa förtroende, att förbinda sig och känna till varandras förväntningar. Det innebär att de andra vet vad de förväntar sig av mig och jag vet vad jag kan erbjuda dem. I en sådan relation skapas förtroende.

När ett samarbete inleds förutsätter det ett ömsesidigt förtroende, medan man däremot inte omedelbart förväntar sig färdiga lösningar.

- Uppfattar vi utmaningarna på samma sätt?
- Har vi liknande målsättningar?
- Har vi en samsyn när det gäller prioriteringarna?

Det är inte fråga om att man skulle tvivla på att det finns lösningar. Det är snarare fråga om att man inte litar på att lösningen är bra och att den inte upplevs vara gemensam.

När man börjar bygga upp ett förtroende inleds samtidigt informationsgången. I och med informationsutbytet inser man småningom att den egna lösningen kanske inte är den enda rätta. Det resulterar i aha-upplevelser och stegvisa små gemensamma lösningar. Förtroendet ökar, vilket sedan resulterar i viktigare beslut och lösningar.

Ofta inleds en gemensam behandling av någon fråga med neutrala samtal. Under diskussionens gång infogas också egna synpunkter. Nu kan man gå vidare till nästa fas där deltagarna så att säga lägger korten på bordet, det vill säga sin expertis. Nu börjar man också lyssna på varandra, vilket motsvarar god möteskommunikation. En kommunikation som ordföranden kan sammanfatta i en konklusion. Det nya föds först när deltagarna är beredda att avstå från egna synpunkter och vill satsa på ett utveckla någonting gemensamt. Utan att känna varandra, ha förtroende för varandra och vara villig att förbinda sig när man inte denna punkt.

ARBETSMALLAR C

Samverkansschema (exempel)

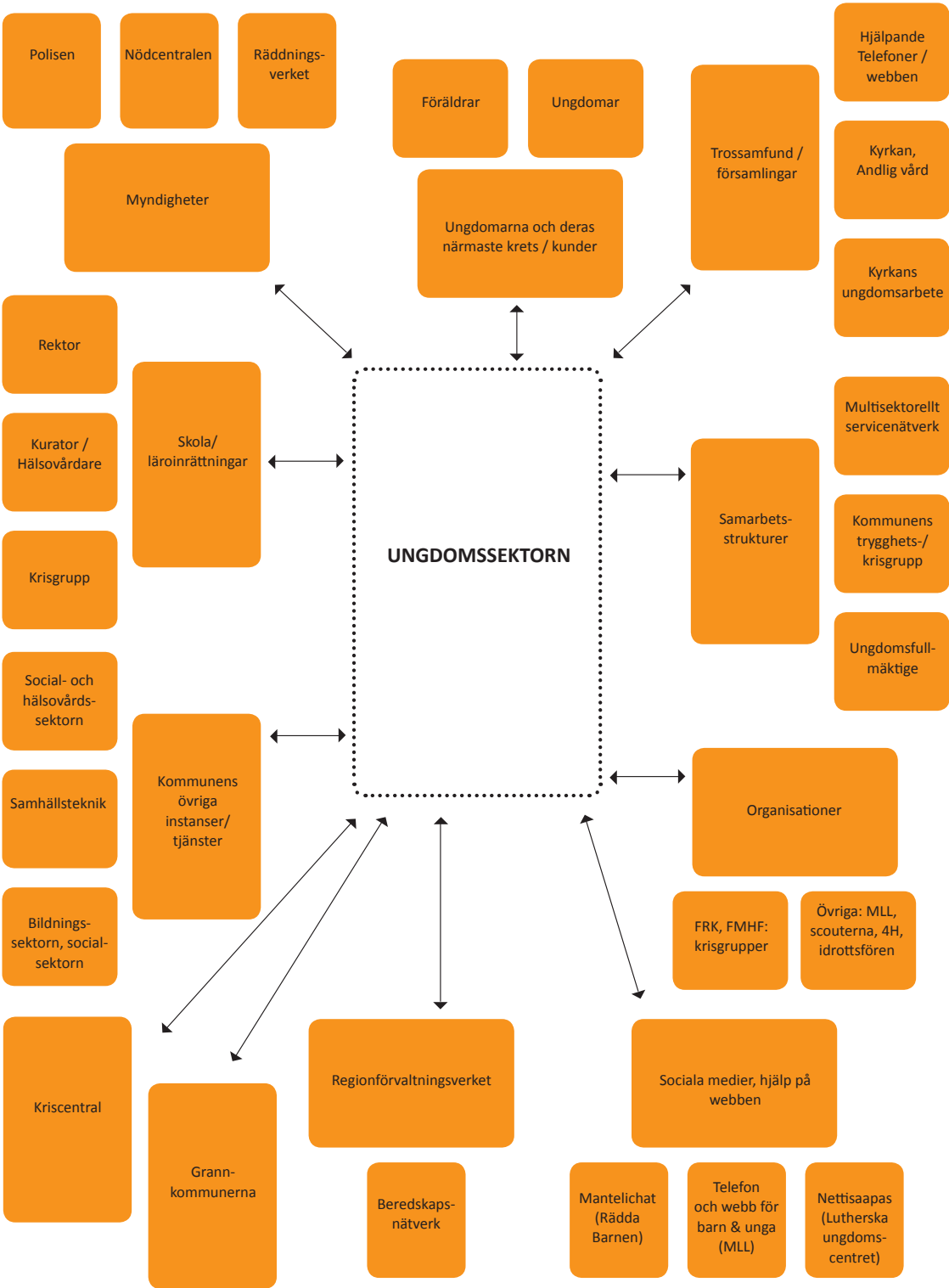
- Färdigt schema för att ge idéer.

Samverkansschema och tom mall

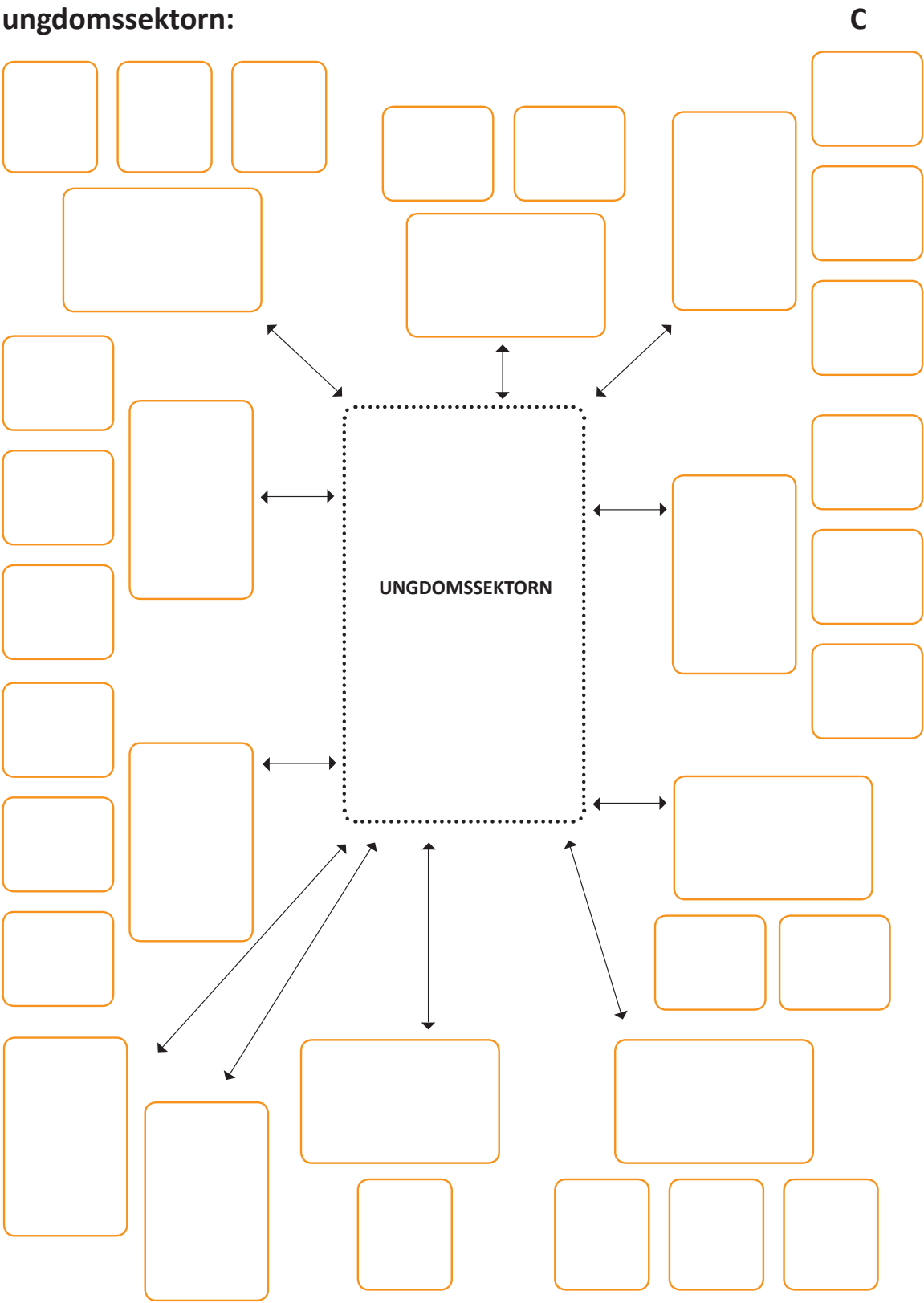
- Fyll i de samverkansaktörer, som det vore bra att avtala om vissa saker med, i schemat (ömsesidig informationsgång, åtgärder, kunskapsutbyte ...).
- Mera om avtal och kontaktuppgifter i avsnitt "E. Samverkan"

Exempel på samverkansaktörer för beredskapsarbete inom ungdomssektorn:

C



Exempel på samverkansaktörer för beredskapsarbete inom ungdomssektorn:



Yhteistyötahoja nuorisotyön valmiustoiminnalle:

C



D. Hur skapas en verksamhetsmodell

- Som ansvarar för vilka åtgärder som bör vidtas också för ungdomssektorns del?
- Var får man råd och information om åtgärderna när man behöver dem?

Krisberedskap gäller var och en av oss: vem som helst kan råka i en situation där man är tvungen att besluta om vissa åtgärder. Speciellt i svåra situationer vore det bra att kunna fatta beslut gemensamt och att vid behov kunna anlita och få hjälp av expertis utanför den egna organisationen. Det kan till exempel lösas genom [att utse] en krisgrupp. Ta kontakt med någon inom ungdomssektorns beredskapsnätverk om du behöver hjälp med att välja metod och åtgärder. Utgående från de samarbetsmöjligheter som står till buds är tiden nu inne för att välja verksamhetsmodell:

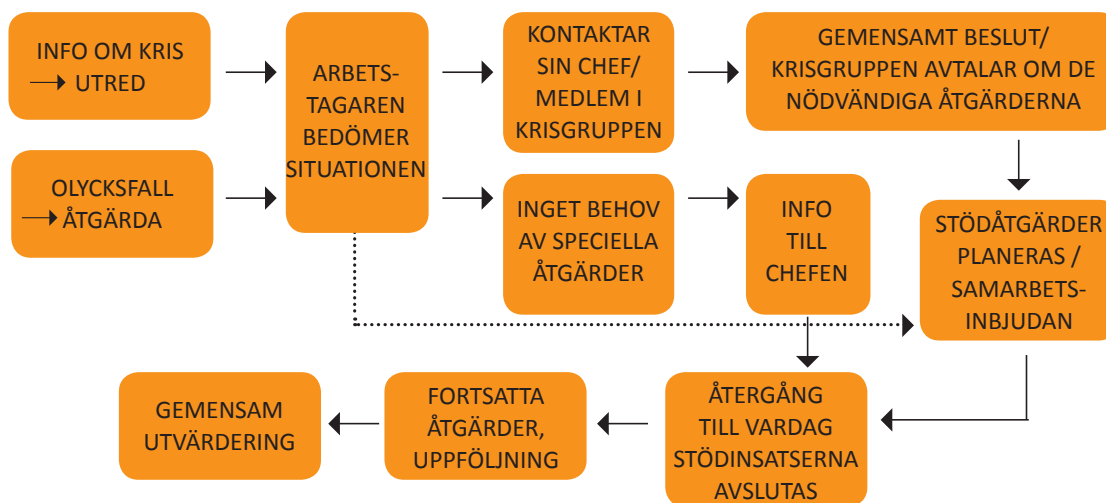
- Hur bör man agera i en krissituation?
- Hur och vem är det som fattar besluten om åtgärderna? Vilket ansvar har den enskilda arbetstagaren?

Är det en krisgrupp

Olika verksamhetsmodeller

Nedan ett exempel på en åtgärdsplan där ungdomssektorn har tillgång till stöd från en krisgrupp eller alternativt ingår i ett större team med samarbetspartner. Alternativet kan också vara en modell utan krisgrupp där besluten efter det akuta skedet tas av enhetens chef tillsammans med eventuella samarbetsinstanser. I bägge fallen har man möjligheter att antingen be om hjälp av någon aktör inom beredskapsnätverket eller alternativt konsultera en expert.

Allmän åtgärdsplan:



Hurudan krisgrupp vill vi ha?

Om inte ungdomssektorn redan har en krisgrupp som leder arbetet, kan beredskapsplanearbetet bli startskottet för att tillsätta en. Ledamöterna i krisgruppen kan bestå av företrädare för olika instanser inom kommunen, så som exempelvis skolväsendet, församlingen och föreningar. Själva kärngruppen kan vara rätt liten förutsatt att den, enligt en på förhand uppgjord modell, kan kompletteras med ytterligare expertis. I sin minsta sammansättning kunde kärngruppen bestå av en ungdomsarbetare och dennas chef, men en större grupp är nog att rekommendera. Man kunde också tänka sig att krisgruppen skulle inkludera också andra sektorer samt psykosocial expertis, men frågan kan också lösas genom samarbete.

Kommunen har kanske redan en krisgrupp eller ett trygghetsråd med beredskap att hantera bland annat stora olyckor. Då kunde ungdomssektorn vara representerad i den gruppen, förutsatt att gruppen som helhet har den kompetens som krävs. Inom ungdomssektorn och ungdomsarbetet är kriserna som drabbar unga av en lite annan art än stora olyckor och samhällsstörningar, vilket också de övriga i gruppen då borde ha kännedom om. Ungdomssektorn är en betydelsefull aktör när det gäller förebyggande verksamhet, men också beträffande normaliseringen efter en krissituation, som sedan stärker den sociala resiliensen eller återhämtningsförmågan. Det intensifierade ungdomsarbetet handlar inte om egentligt krisarbete, utan fungerar som en stödform för detta. Ur ungdomssektorns synpunkt vore det därför önskvärt att både församlingarnas ungdomsarbetare och olika[ungdoms]organisationer var företrädare i krisgruppen.

I små kommuner är samarbetet med andra aktörer speciellt viktigt. Med tanke på beslutsfattande och åtgärdsplanering inom ungdomssektorn kunde därför en större gemensam krisgrupp vara det vettigaste alternativet. Samarbete kan också ske över kommungränsen. Två eller flera kommuner kan tillsätta en gemensam krisgrupp och utarbeta en åtgärdsplan för stöd till unga i en krissituation. Ett större nätverk innebär också att verksamheten kan tryggas med tanke på såväl semestrar som personalskiftet.

I krissituationer som drabbar större grupper ungdomar kan ledamöterna inom det regionala beredskapsnätverket fungera som stöd för den lokala ungdomssektorn. Gemensamt har de den expertis som krävs för att besluta om vilka åtgärder som bör vidtas eller det intensifierade ungdomsarbete som kan vara nödvändigt i krissituationen. En stor olycka eller en allvarlig hotsituation kan till exempel vara en sådan händelse. Också i kriser i mindre skala kan man ha nytta av den kompetens som finns inom beredskapsnätverket, bland annat i form av goda råd – speciellt om den egna erfarenheten av motsvarande krissituationer är begränsad.

Det är också viktigt att ungdomssektorns krisberedskaps- och verksamhetsstrukturer ingår och antecknas i såväl kommunens allmänna som samarbetsinstansernas planer. Registreringarna kopplas alltid till uppdrag och organisation, inte till enskilda individer, oberoende av att de omnämns i planen. I arbetsavtalen som görs med de personer som utses till ledamöter i krisgruppen registreras uppdraget i gruppen jämte andra specialarrangemang i samband med det.

Krisgruppens uppgifter

I krisgruppens primära uppgifter ingår det att besluta om stödåtgärder som bör vidtas efter själva krissituationen och att ansvara för kommunikationen.

Vid beslut om stödåtgärderna är det viktigt att kunna bedöma behovet av samarbete och att samordna det. När det gäller ungdomssektorn är det krisgruppen som ansvarar för att planera och administrera de åtgärder som det intensifierade ungdomsarbetet kräver, men inte att ta hand om den psykosociala krishjälpen. Ungdomssektorns roll är att försäkra sig om att ungdomarna har tillgång till ett vattentätt stöd, vilket också gäller andra än de omedelbart krisdrabbade.

Krisgruppen har som uppgift bland annat följande:

- 1) Att ansvara för planeringen av sin andel i verksamheten och att utarbeta en beredskapsplan.
- 2) Att anteckna gruppens interna arbetsfördelning och ansvarskedja.
- 3) Att på förhand göra en sammanställning av i en krissituation viktiga lokala/regionala samarbetsinstanser och avtala med dem om praxis och principer för samarbetet.
- 4) Att informera den övriga personalstyrkan om innehållet i beredskapsplanen och vid behov instruera dem. Att ordna med skolning och kurser och köpa [ämnes]litteratur.
- 5) Att se till att personalen/arbetstagarna, men också ungdomarna, känner till hur man ska bete sig i olika [kris]situationer och hur man informerar om händelsen under krisens olika faser.
- 6) Att för ungdomssektorns del i en krissituation administrera åtgärderna och verksamheten samt ansvara för informationsgången mellan de olika aktörerna.
- 7) Att vid behov och enligt överenskommelse kalla in ytterligare stöd- och hjälpgrupper.
- 8) Att vid behov se till att ungdomarna får psykiskt stöd och att bedöma behovet av eventuella fortsatta insatser.
- 9) Att se till att personalen klarar av situationen och mår bra.
- 10) Att besluta om återgången till vardagen (normalisering) och bedöma behovet av att ytterligare diskutera och behandla frågor i anslutning till händelsen för att stärka trygghetskänslan och återhämtningsförmågan (den sociala resiliensen).
- 11) Att i efterhand utvärdera hur de i krissituationen vidtagna åtgärderna fungerat och uppdatera beredskapsplanen till dessa delar.

I krisgruppen uppdrag ingår bland annat följande uppgifter:

- Ledarskap
- Att fungera som ersättare för chefen
- Att informera och instruera personalen
- Att se till personalens välmåga och att de får psykiskt stöd
- Att ansvara för informationsgången med samarbetsinstanserna och intressegrupperna
- Extern kommunikation
- Att bevaka sociala medier och ansvara för rapporteringen på webben
- Rapportering
- Att ansvara för att en utvärdering görs

Sammanfattning av krisgruppen och åtgärderna efter larm

Varje enskild ledamot som får information om en kris som drabbat unga har rätt att samman- kalla krisgruppen. När en ungdomsarbetare råkar ut för en situation som kräver intensifierat ungdomssamarbete bör hen kontakta antingen sin närmaste chef eller en ledamot i krisgrup- pen som utsetts för detta.

Krisgruppen bör samlas så fort som möjligt, helst inom några timmar. Att ta hand om krissitua- tionen prioriteras framför andra arbetsuppgifter. Åtminstone några ledamöter bör kunna sam- las med kort varsel. Kärngruppen kan vid behov fatta snabba planenliga beslut om åtgärderna. Krisgruppen kan också vända sig till [någon i]beredskapsnätverket för att få råd.

När krisgruppen har samlats är dess uppgift att bedöma situationen och besluta om de åtgär- der som behövs, om hur åtgärderna ska verkställas och om kommunikationen.

Nedan en mall för krisgruppens uppgifter sedan de larmats. I elektronisk form kan den lätt om- arbetas för att passa de egna behoven.

ARBETSMALL D

Gör så här i en krissituation

- Allmän åtgärdsplan vid en krissituation när någonting inträffat.
- Omarbeta vid behov och inkludera som en del av den egna beredskapsplanen.

Åtgärdsplan utan krisgrupp

- Använd den som sådan eller omarbeta och komplettera enligt situation.

Åtgärdsplan som inkluderar krisgrupp

- Använd den som sådan eller omarbeta och komplettera enligt situation.

Krisgruppens uppdrag och åtgärdsplan

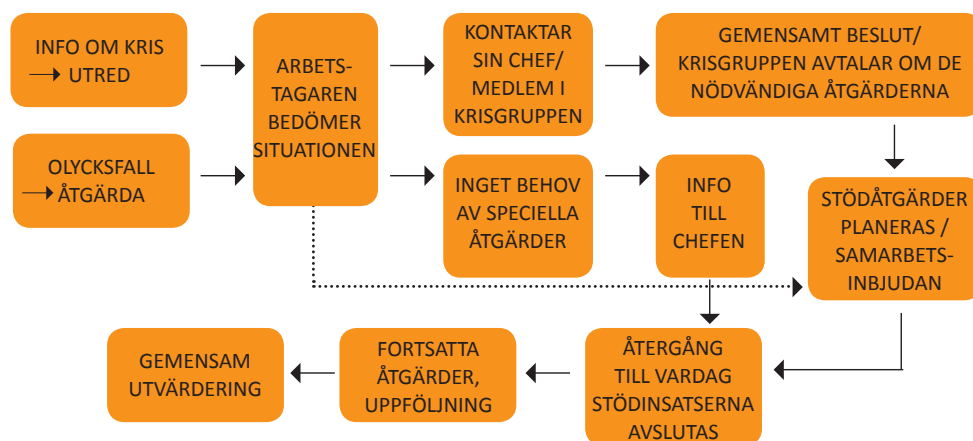
- Anvisningar och frågor om vilka åtgärder som bör vidtas efter larm och hur man avblåser krisberedskapen.

Krisgruppens sammansättning

- Komplettera uppgifterna. Använd dig av mall (blankett) i elektronisk form.

Åtgärdsplan vid en krissituation

D



OM KRISEN:

1. Be om uppringarens namn och telefonnummer.
2. Red ut och anteckna:
 - a. Vad som har hänt.
 - b. Var och när
 - c. Finns där eventuella olycksoffer.
 - d. Situationen just nu. Har hjälp redan nått fram.
 - e. Vilka andra har fått information om vad som inträffat.
 - f. Har någon annan redan vidtagit åtgärder.
 - g. Har ungdomssektorn speciella önskemål gällande samarbetet.

Frågor till unga för att kunna bedöma situationen:

- Vad är det som har hänt?
- Var och när inträffade det?
- Vem drabbades?
- Vilka andra var på plats?
- Hur fick du veta om det inträffade?
- Hur förklarade man vad som hänt?

VID OLYCKSFALL:

1. Bedöm situationen.
2. Förhindra att det sker fler olyckor.
3. Ge nödförstahjälpen.
4. Ring nödcentralen på det allmänna nödnumret 112:
 - a. Berätta vad som har hänt.
 - b. Ange exakt adress och kommun.
 - c. Berätta vem du är och varifrån du ringer
 - d. Besvara eventuella frågor
 - e. Avsluta inte samtalet förrän du fått tillstånd till det.
5. Berätta om mer hjälp är på väg och om de anvisningar du har fått.
6. Fortsätt tills hjälpen som du larmat kommer fram och tar över.

EFTER DET AKUTA SKEDET:

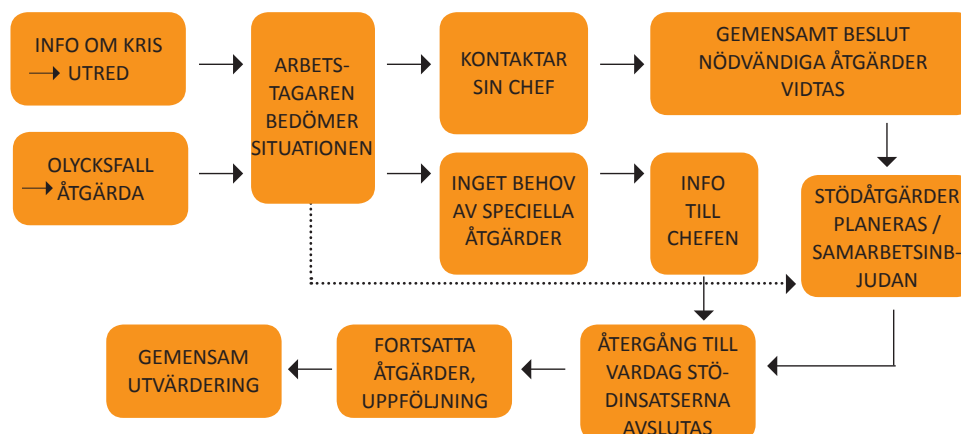
- Bedöm om situationen kräver specialåtgärder eller kan de nödvändiga åtgärderna vidtas vid sidan av de normala arbetsuppgifterna.
- Ta kontakt med din chef eller någon ledamot i krisgruppen ifall du är osäker och rapportera om det skedda. I annat fall informerar du chefen om vad som hänt vid första lägliga tillfälle.
- Genomför de åtgärder som situationen kräver enligt de instruktioner du fått eller de allmänna anvisningarna [för personal inom ungdomssektorn].

**KRISPÄRM
FÖR
UNGDOMS-
SEKTORN**

BEREDSKAPSPLAN VERKSAMHETSMODELL

Åtgärdsplan utan krisgrupp

D



När en ungdomsarbetare ställs inför en krissituation eller får information om en allvarlig händelse bör hen:

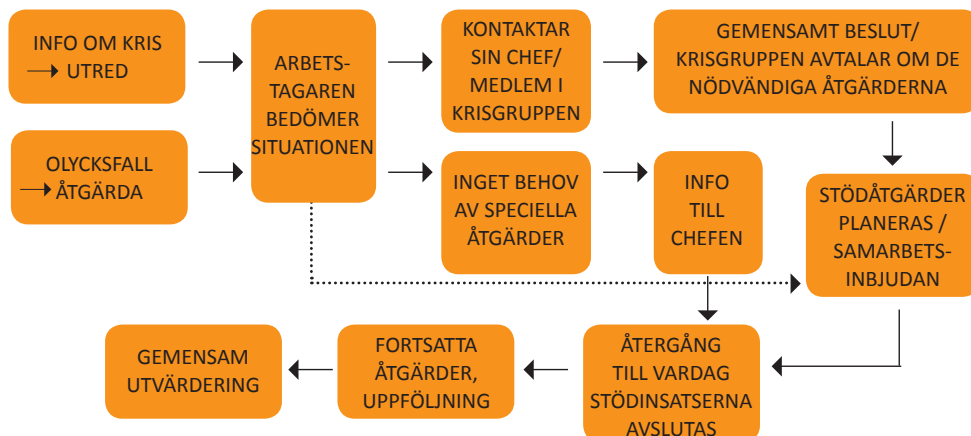
- Vidta de åtgärder situationen kräver och kontrollera att informationen är korrekt.
- Bedöma situationen och de åtgärder det kräver för ungdomssektorns del.
- Kontakta sin chef eller någon av ledamöterna i krisgruppen ifall hen bedömer att situationen kräver insatser som kan definieras som intensifierat ungdomsarbete.
- I annat fall informeras chefen om det inträffade så fort som möjligt.
- Planera eventuella åtgärder. Om situationen så kräver kommer hen överens om åtgärderna tillsammans med chefen och eventuella samarbetsinstanser.
- Följa med situationen och bedömer behovet av utomstående stöd för personalen och den drabbade unga.

Sedan chefen fått information om vad som hänt ansvarar han eller hon för de fortsatta åtgärderna.

- Informerar dem som bör känna till vad som har inträffat. Informerar exempelvis rektorn i skolan där den drabbade eleven går, men eventuellt också krisgruppen.
- Kontaktar vid behov också polisen.
- Om en allvarlig händelse inträffat någon annanstans gäller det att få tilläggsinformation om behovet av stöd som ungdomssektorn kan bidra med.
- Kallar samman ungdomsarbetare som stöd för att besluta om åtgärder såsom intensifierat ungdomsarbete.
- Kontaktar vid behov en person som ingår i beredskapsnätverket eller någon som är insatt i intensifierat ungdomsarbete för att få råd.
- Kommer överens om samarbetsinsatserna med andra aktörer (skolan, församlingen, organisationer, kriscentralen...) för att undvika överlappningar.
- Kontaktar andra tilläggsresurser som stöd för ungdomssektorn.
- Är mån om att den information om det inträffade som ges till ungdomssektorn och övrig kommunal personal är korrekt och vidtar åtgärder för att förhindra ryktesspridning.
- Försäkrar sig om att någon följer med situationen på sociala medier och ser till att informationen som går ut är korrekt.
- Är anträffbar för personal och ungdomar.
- Ansvarar för kontakterna till media. Chefen sköter primärt all kommunikation med utomstående!
- Försäkrar sig om att den drabbades föräldrar har fått information om det inträffade.
- Följer med hur personalen mår och sätter vid behov in personalstödande resurser.
- Ansvarar för avlastningssamtalen med personalen och eventuella samarbetsinstanser.
- Ansvarar för utvärderingen av åtgärderna och att info om utvecklingsbehoven går vidare.

Åtgärdsplan som inkluderar krisgrupp

D



När en ungdomsarbetare ställs inför en akut kris eller får information om en sådan bör hen:

- Handla på det sätt som situationen förutsätter och kontrollera att informationen är korrekt
- Bedöma situationen och överväga åtgärder som ungdomssektorn eventuellt förväntas ansvara för.
- Kontakta antingen sin chef eller någon annan ledamot i krisgruppen om minsta misstanke föreligger att situationen kan kräva intensifierat ungdomsarbete.
- Meddela sin chef så fort som möjligt om det inträffade, även i sådana fall när att inga stödåtgärder behövs.
- Vidta åtgärder enligt erhållna anvisningar eller enligt de anvisningar som enheten redan har.
- Följa med situationen och bedöma behovet av utomstående stöd till personal och ungdomar.

Om det är ungdomarna som står för informationen kan man ställa följande frågor om det inträffade och därmed kontrollera fakta:

- Vad är det som har hänt?
- Var och när inträffade det?
- Vem var det som drabbades?
- Vilka andra var på plats?
- Hur fick du veta vad som hänt och av vem?
- Hur framfördes saken?
- Hur och om vad diskuterar man nu?

När du kontaktar din chef eller en ledamot i krisgruppen:

- berätta vad som hänt
- var och när
- vilka som drabbades
- andra inblandade och sekundärt drabbade
- situationen just nu
- har någon annan instans redan vidtagit åtgärder

Vid behov kan chefen eller en ordinarie ledamot sammankalla krisgruppen. Vem som helst i krisgruppen kan sammankalla den om hen fått information om en allvarlig händelse och bedömer att situationen kräver intensifierat ungdomsarbete.

Krisgruppens uppdrag och åtgärder

D

VID LARM

1. Man försöker bilda sig en uppfattning om situationen
 - Vad har hänt, varifrån kom informationen, har den granskats?
 - Har stödåtgärder redan vidtagits? På vems initiativ skedde det?
 - Vilka berördes av händelsen? Personalen, enskilda ungdomar, ungdomsgrupper eller hela ungdomssektorn? Är krisen till sin karaktär lokal, regional eller nationell? Personalens uppgifter om och erfarenheter av krisen sammanställs. Noggranna uppgifter om ungdomarnas situation samlas in. Det gäller alla ungdomar som kan ha berörts av händelsen.
2. Man kommer överens om hur man informerar om saken och vem inom gruppen som gör vad
 - Vilka alla ska informeras? Om en allvarlig olycka eller ett dödsfall har inträffat på ungdomsgården bör polisen informeras.
 - Hur kontaktas ungdomarnas familjer och närstående?
 - Vilka reaktioner kan man förvänta sig? Hur följer man upp dem i exempelvis sociala medier?
 - Hur upprätthåller man kontakten med sina samarbetspartner? Hurudant expertstöd kan man få från utomstående instanser?
3. Man kommer överens om stödåtgärderna och bedömer om resurserna räcker till för att klara av det.
 - Man utvärderar ungdomarnas behov av stöd och vad ungdomssektorn kan bistå med?
 - Hur kompletterar ungdomssektorns åtgärder eventuella andra stödåtgärder? Hur ser samarbetet med andra aktörer ut?
 - Finns det behov av utomstående hjälp, så som specialkunskaper eller specialiserad arbetskraft?
 - I vilka situationer och gällande vilka händelser ska frågor/ärenden behandlas tillsammans med ungdomarna? Är det skäl att ordna gemensamma sammankomster? Vem ansvarar för att ordna dem?
 - Erbjuds hjälp och stöd på webben?
 - Hur har man tänkt informera om åtgärderna och tillgången till stöd och hjälp?
 - Hur länge anser man att stödåtgärderna är nödvändiga?
4. Man kommer överens om hur informationen till massmedierna ska hanteras
 - Vem ansvarar för kriskommunikationen? Behöver man hjälp med kommunikationen? I huvudsak är det enhetens chef som ger ut information eller någon redan på förhand utsedd person/aktör i enlighet med anvisningarna för kriskommunikation.
 - Vem följer med diskussionen i sociala medier och ansvarar för rättelser i realtid? Vem ansvarar för kommenteringen?
5. Ungdomssektorns juridiska ansvar utreds
 - Kan man förvänta sig förhör eller en rättegång? Vart kan man vända sig för att få juridisk hjälp?
6. Man kommer överens om hur personalens krisstöd ska skötas
 - Hur fortsätter man inom personalen att bearbeta det inträffade?
 - Har personalen behov av stöd?
 - Hur ordnas det?

NÄR SITUATIONEN LUGNAT NER SIG EFTER KRISEN

- Beslutar man om att avsluta stödåtgärderna
- Beslutar man om eventuella fortsatta åtgärder och uppföljning.
- Planeras utvärderingen och beslut fattas om en eventuell uppdatering av beredskapsplanen

Ungdomssektorns krisgrupp, sammansättningen

D

Ordinarie ledamöter (primär kontaktordning):

titel, namn, telefon (på tjänstetid och fritid)

Dessutom kan följande personer kallas vid behov:

titel, namn, telefon (på tjänstetid och fritid)

Medlemmarna i det regionala beredskapsnätverkets:

titel, namn, telefon (på tjänstetid och fritid)

E. Samverkan

För att kunna definiera samarbetet på en åtgärdsnivå tar man först itu med riskkartläggningen, som sedan vid behov kan kompletteras. I samband med en tidigare riskkartläggning har ni listat de mest sannolika krisriskerna och berörde även den beredskap som behövs. På samma sätt kartlades potentiella samarbetspartner redan tidigare.

Nu är uppdraget att mera detaljerat definiera vilka olika slags åtgärder gällande det intensifierade ungdomsarbete som bör vidtas i olika krissituationer och det eventuella samarbete som då kan behövas.

- Hurudana åtgärder bör man från ungdomssektorns sida vidta i den ifrågavarande situationen?
- Vad bör någon annan instans göra?
- Vad kan vi göra för att på förhand kunna förhindra eventuella krissituationer?

Med tanke på samarbete klurar vi sedan ut vilka behov av och möjligheter till samarbetet vi har för att genomföra dessa åtgärder:

- I hurudana situationer behöver vi fler aktörer, personalresurser?
- Inom vilka områden behöver vi tilläggskompetens, bättre know-how?
- I vilka situationer behöver vi stöd?
- I hurudana situationer kan vi erbjuda resurser, kunnande eller stöd?

Vi kan behöva samarbetspartner och samverkan i till exempel följande fall:

- Med informationsgången om det inträffade och hur ungdomarna sedan reagerar på det.
- Kunnande när behovet av specialstöd är uppenbart.
- Instanser att remittera personer till som behöver specialstöd eller är i behov av professionell [kris]hjälp.
- Kunskap för att kunna besluta om när det intensifierade ungdomsarbete ska sättas in.
- Hjälp och stöd för att klara av åtgärderna eller för att få de normala rutinerna att fungera.
- Kunskap och hjälp med att följa upp diskussioner i sociala medier och att arbeta på webben.
- Samordning av flera olika aktörer (skola, organisationer, andra branscher, myndigheter och andra krisinstanser).
- Kompetens gällande uppföljande samtal och arbetshandledning.

Vad ungdomssektorn kan bistå med när det gäller krisberedskap:

- Förmågan att ta unga i beaktande även inom andra områden och branscher.
- Ungdomsgårdarna kan ses som en lokalresurs.
- Kompetensen att nå unga i en krissituation.
- Förmågan att behandla trygghets- och säkerhetsfrågor tillsammans med ungdomar.

I diskussioner med professionella inom krisarbete kan man ställa följande frågor:

- Vilken är de professionella krisarbetarnas roll när det gäller kontakten till ungdomarnas familjer och hur får de besked om ungas behov av stöd?
- Hurudant stöd kan man erbjuda ungdomssektorn? Hur kan unga som behöver stöd remitteras till instanser som erbjuder [externt] stöd?
- På vilket sätt stödjer professionella krisarbetare personal inom ungdomssektorn?
- Hur sköts kontakterna med de andra instanserna i sådana fall där samma ungdomar har kopplingar till flera [instanser](till exempelvis skolorna)?

Några stödfrågor vid beslut om samarbete:

- Vilka gemensamma målsättningar har vi och hur är det med samsynen?
- Finns det redan en färdig samarbetsstruktur som vi kunde ta i bruk?
- Förstår vi varandra och kan vi kommunicera på ett tillfredsställande sätt?
- Vilka i praktiken fungerande samarbetsmodeller kunde vi använda oss av?
- Hur förmedlas information om ungdomarna i en krissituation? Hur förmedlas information om exempelvis ungas beteende?
- Hur leds samarbetet när flera aktörer är inblandade?
- Vilka situationer kräver aktiverat samarbete? Hur omfattande eller allvarlig ska krisen vara? Vem definierar?
- Hur sker aktiveringen?
- Har bägge parter klara regler för samarbetet? Har bägge parter noterat samarbetet i sina respektive beredskapsplaner eller åtgärdsanvisningar?
- Hur ser man till att informationen om samarbetet når samtliga aktörer och deras personal?
- Har man försäkrat sig om att informationsgången fungerar oberoende av organisationsförändringar eller personalskiftet?
- Hur upprätthålls överenskommelserna? Vore det bra att ordna övningar?

ARBETSMALL E

Gör upp en förteckning över samarbetsparterna och vem som gör vad i en krissituation

- Komplettera listan över potentiella samarbetsinstanser som ni vill ingå avtal med.
- Använd er här av situationsbedömningen och kartläggningen av presumtiva samarbetspartner när ni ska besluta om vilken aktör som ska väljas med tanke på deras respektive kompetensområden.

Kort: Samarbetspartner vid hantering av en krissituation

- Kopiera mallen för samarbetsförhandlingarna och bokför besluten. Mallen finns tillgänglig i elektronisk form på webben och kan laddas ner.

Sammanställda kontaktuppgifter

- Mall för sammanställning av kontaktuppgifterna. Förteckningen kan sedan fogas till den egna beredskapsplanen.
- Ladda ner mallen och fyll i den. Den kan också omarbetas vid behov eller användas av en redan existerande förteckning.
- Förutom informationen om aktören och kontaktuppgifterna, är en kompletterande beskrivning av hur och i vilka situationer det är skäl att ta kontakt.
- Om man planerar att sprida beredskapsplanen till en större grupp av mottagare, kan man vid behov hålla sig med två versioner, där den ena innehåller ett begränsat antal kontaktuppgifter som riskfritt får spridas.

Förteckning över samarbetsparterna vid hantering
av krissituationer

E

Vilken partner/aktör	I vilken situation / vilket ärende	Beskrivning av specialkompetens	Åtgärdsbeskrivning

Kort: Samarbetspartner vid hantering av krissituationer

E

Partner eller aktör:
I vilken situation/ i vilket ärende:
Beskrivning av specialkompetens:
Åtgärdsbeskrivning, situationen som utlöser verksamheten/åtgärderna:
Hur sker kontakterna?, kontaktuppgifter:
Vad har man kommit överens gällande informationsgången:
Något annat man bör beakta eller har kommit överens om:
Vad har antecknats i planerna?:
När har avtal ingåtts och vilka har ingått avtalet? Finns det ett separat avtal?:

Samlade kontaktuppgifter:

E

F. Ledarskap

Ledarens uppgift är att ingjuta god planeringsanda och därigenom åstadkomma en fungerande beredskapsplan. Genom ett gott ledarskap garanteras att planen kan följas både i själva krissituationen, men också efteråt. I det här avsnittet behandlas frågor, som med tanke på personalen, skapar goda förutsättningar för att utveckla beredskapen och handlingsförmågan i en krissituation, men också för en problemfri återgång till vardagen efter ett krävande händelseförlopp.

Beredskapsplanen och anvisningarna för hur man hanterar olika krissituationer har också kopplingar till arbetshälsan. Beredskapsplanen minskar osäkerheten i ansvarsfrågor och gör bedömningen av rättigheter och skyldigheter överskådligare för alla berörda parter.

Frågor som gäller ledarskap utreds i det här avsnittet och fördelas enligt följande:

- Frågor som gäller personalen.
- Frågor som gäller medverkan i beredskapsplaneringen.
- Hur samarbete går till och hur man gör samarbetsavtal.
- Frågor gällande tiden strax efter en kris.
- Webben och hur man använder sig av sociala medier. Kriskommunikationen behandlas i ett eget avsnitt, avsnitt G.

Frågorna som gäller personalen handlar om:

- Arbetsfördelningen i en krissituation:
"Alla har en uppgift, men att fungera i och hantera en krissituation passar inte alla."
 - Vilka är det som ska delta i det intensifierade ungdomsarbetet? Har arbetspar utsetts för den här uppgiften?
 - Ingår krisarbete specifikt i någons arbetsuppgifter? Har man kommit överens om en vikare eller ersättare vid behov?
 - En kris berör sällan alla. Vilka ansvarar för att basfunktionerna upprätthålls?
 - Vem följer med vad som händer i sociala medier i en krissituation och har man reserverat tillräckligt med tids- och stödresurser?
 - Hur har vikariat under exempelvis semestertider planerats med tanke på krisberedskapen?
- Arbetsavtal, arbetstider och dylika regler:
"Krissituationer kommer inte med klocka om halsen, men kräver snabba insatser."
 - Får den som ingår i en krisgrupp prioritera krisarbetet och har risken för ett eventuellt avbrott i de ordinarie arbetsuppgifterna noterats i arbetsavtalet eller arbetsbeskrivningen?
 - Har man för att kunna hantera krissituationer kommit överens om praxis gällande avvikande arbetstider eller kvälls- och helgarbete?
 - I vilken mån ingår hjälp som erbjuds grannkommunerna i arbetsbeskrivningen liksom även undantagsförfaranden som exempelvis resor i anslutning till detta?

- Om att orka ta hand om andra:
"I krissituationer sätts personalens krafter på prov, vilket kan ge efterdyningar ännu långt senare."
 - Har man avtalat med företagshälsovården om stöd för personalen i krissituationer?
 - Har man redan planerat en given praxis gällande arbetshandledning och dagliga avlastningsmöten i samband med krissituationer?
 - Även i krissituationer bör man se till att sova och äta. Har personalen fått anvisningar för hur de ska se till sina egna behov i samband med en krissituation? Om så är fallet hur övervakas detta?
 - Har man kommit överens om att kalla in extra arbetskraft i fall krishanteringen drar ut på tiden?
 - Är personalen medveten om stödutbudet och möjligheterna att få stöd och hjälp?
- Situationen för personer som hjälper till i grannkommunerna:
"Genom att vara förutseende löper genomförandet bättre."
 - Har man fattat beslut om uppdragen på förhand?
 - Vilka aktioner har man kommit överens om med tanke på en allvarlig händelse? Har man avtalat om hur länge hjälpinsatsen ska pågå?
 - Hur hanteras de ekonomiska frågorna?
 - Hur hanteras ansvarsfrågorna?

Frågorna om vilka som ska delta i beredskapsplaneringen handlar om:

- Personalens medverkan i beredskapsplaneringen:
"Delaktighet ger en känsla av engagemang och planen upplevs som gemensam."
 - Hur kan beredskapsplaneringen kopplas till det dagliga värvet och utveckling av arbetsrutinerna?
 - Vilka bearbetar planen och i vilka skeden? Vilka har medbestämmanderätt?
 - Har man reserverat gemensam tid för beredskapsplaneringen?
- Instudering och genomgång av beredskapsplanen:
"Kunskapsbank i vardagen, rättesnöre i krissituationer."
 - Hur sker instuderingen och genomgången av den färdiga eller uppdaterade planen?
 - Hur sker instuderingen i samband med personalskiften?
 - Fungerar beredskapsplanen som kunskapsbank eller borde man ordna övningar?
- Ungdomarnas medverkan:
 - Utnyttjas ungdomarnas synpunkter när planen utarbetas eller uppdateras? Har exempelvis ungdomsfullmäktige hörts?
 - Dryftas frågor om krisberedskap och säkerhet tillsammans med ungdomarna?
 - Gör man vissa övningar tillsammans med unga?

- Om hur beredskapsplanen uppdateras framöver:
 - Sker uppdateringen kontinuerligt? Hur går det till i praktiken?
 - Angår uppdateringen och eventuella korrigeringar hela personalen?

När det gäller samarbete är ledarskapsfrågorna viktiga:

- Om att främja och inleda samarbete:

"Ungdomssektorn måste vara aktiv när det gäller att inleda samarbete."

 - Hur aktivt samarbete vill man ha?
 - Med vilka vill man liera sig för att främja samarbetet?
 - Vidtas redan nu vissa åtgärder för att främja samarbete?
 - Har man inom ungdomssektorn reserverat resurser för ett utvidgat samarbete?
- Samarbetsstrukturer:

"Använd dig av det som redan finns."

 - Har man inom ett multisektoriellt nätverk behandlat frågor som gäller ungdomssektorns beredskap i krissituationer?
 - Hur ser man på sin roll i förhållande till säkerheten överlag och den allmänna beredskapen?
 - Är man inom andra sektorer medveten om ungdomssektorns kapacitet att bistå i krissituationer?
 - Har antingen församlingarna eller föreningssektorn verksamhet som tangerar detta?
- Informationsgången:

"Hindren i informationsflödet är ofta självförvållade."

 - o Inser man inom andra sektorer ungdomssektorns kapacitet och betydelse i krissituationer?
 - o Fungerar informationsflödet i bägge riktningarna från en instans till en annan (till exempel mellan skolan och ungdomssektorn) gällande ungdomars reaktioner i olika situationer?
- Avtal om samarbete:

"Endast information som införts i annalerna bevaras vid bl.a. personalskiften."

 - Har man kommit överens om samarbete som gäller den närmaste framtiden?
 - Finns det ett preciserat avtal om tillvägagångssättet etc.?
 - Har anteckningar om samarbete gjorts i annalerna, som exempelvis i beredskapsplanerna?
 - Har man till exempel kommit överens om samarbete för att täcka behovet under semestertider?
- Förbättrad krisberedskap i samarbete med andra instanser:
 - Har man kommit överens om gemensamma utvärderingar?
 - Har man kommit överens om att ordna gemensamma övningar?

Efter krisen:

- Återgången till vardagen:
"Vardagsgöromålen skapar kontinuitet."
 - Hur snabbt kan man avblåsa det intensifierade ungdomsarbetet och koncentrera sig på återgången till normala aktiviteter?
 - När finns det risk för att de intensifierade åtgärderna underblåser oron?
 - Hur ser behovet av fortsatta åtgärder och uppföljning ut? För hur lång tid? Hur mycket tid och arbetsinsatser bör man reservera för detta?
 - Vilka säkerhets- och trygghetsfrågor bör man i det här sammanhanget dryfta tillsammans med ungdomarna?
 - Behövs arbetshandledning för att trygga återgången till vardagen? Hur hjälper man personalen att orka i en krissituation?
 - I vilket skede ordnas uppföljande samtal under professionell ledning för hela personalen?
 - Är ekonomin i balans?
- Utvärdering och rapportering:
"Lärorika erfarenheter"
 - Är anteckningarna om händelseförloppet up-to-date? Också sådana anteckningar där man bara övervägt intensifierade åtgärder?
 - Har man gemensamt utvärderat och rapporterat om situationer som krävt intensifierade insatser?
 - Hur behandlas förbättringsförslag som aktualiseras i samband med utvärderingen och hur sker uppdateringen av beredskapsplanen?

Frågor gällande användningen av webben och sociala medier:

- Användningen i krissituationer:
"Webben är en del av ungdomarnas vardag"
 - Också på webben behövs ungdomsarbete. Syns det där? Får man något mot svarande på annat håll?
 - Alla har inte tillgång till webben. Hur uppmärksammas det?
 - Vad är det som gäller? Använder vi oss av de möjligheter som gruppchatt och bilateral chattservice erbjuder? Sänder vi allmänna eller gemensamma meddelanden?
 - Erbjuds unga självhjälpssidor?
 - I vad mån använder vi oss av webben vid återgången till den normala vardagen?
- Extern kommunikation:
"En timme är en evighet i sociala medier."
 - Information kan förmedlas snabbt, men hur använder vi oss av möjligheten?
 - Även i sociala medier och på webben är det den högsta ledningen som ansvarar för kommunikationen. Har den offentliga kriskommunikationen kopplats till en kedja för snabb kommunikationsförmedling?
 - Medieinformationen om händelser läggs snabbt ut på webben.

Är man medveten om att information inte kan döljas?

- Arbetsplanering:
"Om man ska vara närvarande för att möta unga kan man inte vara vakt på webben."
 - Har vi kunnigt folk som behärskar sociala medier och nätet?
 - Har tid och personal reserverats för detta med tanke på krissituationer?
 - Har man kartlagt möjligheterna för samarbete när det gäller webbansvaret?

I följande avsnitt behandlas sociala medier som ett delområde inom kriskommunikation.

ARBETSMALL F

Mall för avlastningsmöte

- Mall för hur man leder ett avlastningsmöte.

Åtgärdsrapport om intensifierat ungdomsarbete

- Anteckna vad som hänt och vilka åtgärder man vidtagit.
- Gör en gemensam utvärdering om hur man lyckades klara krisen.
- Anteckna observationerna med tanke på vidareutvecklingen.

Avlastningsmöte

F

På avlastningsmötet eller vid defusing "desarmeras" situationen eller oskadliggörs för att lindra den skada den eventuellt har orsakat. Processen sker i grupp där de drabbade/ stödpersonalen talar om sina upplevelser i samband med en psykiskt påfrestande arbetssituation. Stödpersonerna hjälper därmed både sig själva och varandra.

Syftet med avlastningsmötet är:

- att normalisera upplevelserna och minnesbilderna, återfå lugnet och återgå till normala arbetsrutiner.
- att stärka det sociala nätverket (liknande upplevelser, stöd, undvika isolering).
- att bedöma behovet av krisbearbetning (debriefing).

Avlastningsmötets faser:

- Kort introduktion: Avsikten.
- Genomgång: Fakta, tankar och känslor i anslutning till en allvarlig händelse.
- Information: Sammandrag, normalisering, administration, fortsättning.

Principerna för samtalet:

- Mötet äger rum kort efter en allvarlig händelse.
- Mötet varar i 20 – 45 minuter.
- Sammankallanden är en chef eller utses inom gruppen.
- Man diskuterar, uppmuntras att tala och alla ges möjlighet att yttra sig.
- Ingen hierarkisk ordning.
- Konfidentialitet och sekretess är viktigt.
- Behovet att ytterligare stöd och hjälp utreds.
- De olika stödgrupperna kan ha egna separata avlastningssamtal.

Ett avlastningsmöte skiljer sig från krisbearbetning (debriefing) på följande punkter:

- Kräver inte utomstående experter.
- Är avsett för en yrkesgrupp som arbetar tillsammans.
- Är kortvarigt.
- Följer inte samma struktur som en krisbearbetning.

Krisbearbetning

Krisbearbetningen eller debriefing efter en allvarlig händelse gäller hela personalen. Krisbearbetning handlar om gruppmöten ledda av professionella för personer som varit med om en traumatisk händelse. Bearbetningen sker genom samtal om situationen och känslor den väckt. Syftet är avlasta och bearbeta ångest för att förhindra senare stressreaktioner. Målsättningen med sessionen är att ge de drabbade en möjlighet att tillsammans hantera konsekvenserna av den traumatiska situationen och därmed också stödja varandra. Krisbearbetning eller uppföljande samtal främjar en snabbare återgång till normala arbetsrutiner.

Åtgärdsrapport om intensifierat ungdomsarbete

F

Situationen (Vad har hänt, var och när? Varifrån kom informationen?):
Vad gjorde man? (egna och samarbetsaktörernas insatser i kronologisk ordning):
Kräver situationen fortfarande uppföljningsåtgärder?:
Vilka deltog (anställda och annan personal som hade en central roll samt även centrala samarbetspersoner):
Vad gick bra:
Vari bestod utmaningarna:
Vad lärde man sig och vilka förändringar i verksamhetsmodellen och anvisningarna föranleder det:

Rapporten sammanställdes av: _____ /__2015

G. Kriskommunikation

Varje kommun har egna allmänna anvisningar för kriskommunikation som också gäller ungdomssektorn.

Principerna för kriskommunikation är klara och tydliga och har bibehållits oförändrade trots stora förändringar inom medievärlden. Att ljuga är lika förödande som det alltid har varit. God planering, beredskap, att inse och analysera situationen är A och O inom kriskommunikation. Den interna kommunikationen utgör också en del av informationsgången i krissituationer. Huvudsaken är att den uppfattning om situationen som förmedlas i offentligheten är den rätta, att ungas och ungdomssektorn synpunkter och meddelanden noteras och att ungdomssektorns verksamhetsförutsättningar tryggas.

Kriskommunikation bör vara tillförlitlig, aktiv och öppen informationsförmedling om relevanta frågor. Informationen bör vara korrekt och tillräckligt omfattande så att mottagarna får en riktig bild av situationen. Aktivitet innebär initiativförmåga och snabbhet. Det handlar om beredskap baserad på god planering, övning och professionalitet att verka och fungera även i plötsliga, överraskande situationer. Öppenhet handlar om att informationen som ges är så klar och tydlig som möjligt. När det gäller kommunikation är människor viktigare än egendom. Man bör också vara beredd på att rätta till [felaktiga] rykten. Snabbhet handlar dock inte om att handla överilat eller ha för bråttom. Öppenhet betyder inte att i en krissituation att sprida allt, såsom problem i det förflutna, för andra att gotta sig åt.

Kriskommunikationens tre faser:

1. Beredskap. I beredskapen ingår att man gjort upp en kriskommunikationsplan eller anvisningar för kommunikation i en krissituation. Det innebär att man beslutar om vem som ansvarar för vad och hur kommunikationen hanteras.
2. Kommunikation i själva krissituationen. Man följer planen och var och en är medveten om sin egen roll och andel.
3. Eftervård och uppföljning. Efter krisen återgår man så fort som möjligt till normal praxis. Det är viktigt att göra en utvärdering av vad som gick bra och vad som gick mindre bra. Därefter görs eventuella förändringar i kommunikationsplanen utgående från utfallet av utvärderingen.

I en krissituation är det viktigt att ta ställning till om det är skäl att informera om det skedda och vilka som borde informeras. I en krissituation är det många som behöver och gärna vill ha information. Vad och hur berättar man för den egna personalen. Ja, kanske borde också ungdomarna, deras familjer, samarbetspartner och grannar informeras? Och hur är det med media?

I en krissituation är det primärt viktigt att informera:

- dem som krissituationen gäller och angår.
- dem som på något sätt kan påverka krissituationen eller som den inverkar på.
- dem som är delaktiga i krisen.
- dem som absolut bör få veta vad som hänt.
- dem som kan hjälpa till i en krissituation.

Ofta är det viktigt att ta reda på om informationen redan fått spridning via exempelvis sociala medier och om någon annan instans eventuellt också informerat om saken. När det gäller information är det också bra att ta omfattning och tidpunkt i beaktande.

I en krissituation är det alltid den högsta ledningen som bär ansvaret för all kommunikation, antingen direktören för kommunens ungdomscentral eller till exempel kommundirektören i en liten kommun. Även i mindre krissituationer är det intensifierade ungdomsarbetet ett användbart verktyg, men också då gäller regeln att ungdomsarbetarna inte ger några utlåtanden, utan ansvaret för det åvilar enhetens chef.

Ur ett ungdomssektorperspektiv bör man alltid och i all kriskommunikation speciellt fästa vikt vid att skydda ungdomarna, vilket med tanke på sociala medier kan vara en nog så utmanande uppgift. Främst bör man se till att informationen som ges ut är korrekt. Ryktesspridningen är snabb och det gäller att bevaka sociala medier med argusögon. Det gäller också att upplåta "mediefria" lokaler för ungdomarna.

En av kriskommunikationens viktigaste uppgifter är att betjäna de unga. När arbetsfördelningen fungerar kommunicerar informatören direkt med ungdomarna och när det sker via media inviteras de till ungdomscentralens lokaler. Samtidigt informerar man också om det stöd som erbjuds ungdomarna. All motsvarande information bör också sättas ut på webbplatsen och delges sociala medier.

I samband med att man erbjuder stöd är det viktigt att nämna även andra tjänster så som kyrkans Samtalstjänst, Samtalstjänstens nätjour och NettiSaapas (på finska).

Sociala medier som stöd för ungdomssektorn i en krissituation

Om ni i er kommunikation har valt att använda er av sociala medier som kanal bör man inte förbise dem i en krissituation. Även i en krissituation är det viktigt att den information som produceras är korrekt och läggs ut snabbt. Det är viktigt att ungdomssektorn också syns i sociala medier, eftersom risken annars är stor att det, i avsaknad av närvarande vuxna, resulterar i ryktesspridning och underblåsta vrågbilder.

När man snabbt tar tag i det som gått fel förmedlas tanken att man bryr sig och handlar ansvarsfullt. I kris är svarstiden kort: sociala medier lever i minuter och timmar. Att reagera först följande dag är redan ohjälpligt för sent.

Man bör vara medveten om att sociala medier ofta lockar fram individens både bästa och värsta sidor. I en ansikte mot ansikte situation är det inte lika lätt att uttrycka sig alltför direkt och obetänksamt. När man kan gömma sig bakom en pseudonym blir hojtandet lätt grövre. Här kan man också råda ungdomarna att använda sig av sociala medier på ett eftertänksamt sätt. Det gäller givetvis också hafsiga, tanklösa eller vaga uppdateringar, som väcker onödig oro.

Andra medier följer också med det som skrivs på sociala medier, isynnerhet om frågan ger upphov till en livlig debatt: det som är avsett att vara intern kommunikation kan lätt bli offentligt via sociala medier.

Anvisningar för kriskommunikation i sociala medier:

- Beslut fattas om vem eller vilka som följer med informationsförmedlingen i sociala medier för att svara på eventuella frågor och reagera på krävande kommentarer.
- Beslut fattas om vem som lägger ut information i sociala medier. Arbetsplatsens eller företagets profil kan ha en avgörande betydelse. Om den som svarar på ett meddelande använder sig av sin personliga profil bör det framgå av svaren att hen företräder en offentlig instans. Det vore bra att utarbeta innehållet i grupp. Innan texten publiceras bör den godkännas av enhetens chef eller en annan för ändamålet utsedd person.
- Personen som uppdaterar information i sociala medier bör vara införstådd med de rådande reglerna. Sociala medier kännetecknas främst av snabbhet, öppenhet, ödmjukhet och förmågan att erkänna eventuella felaktigheter, men viktigt är också en positiv inställning och känsla för humor. Man gör också klokt i att inte kommentera något i affekt, utan hellre läsa igenom frågan eller kommentaren ett par gånger innan man skrider till verket.
- Svaret bör förmedla intresse för frågan eller problemet och en önskan om att kunna reda ut saken. Ur svaret ska man inte heller kunna utläsa vare sig harm eller en förvarsattityd.
- Man får aldrig radera ett meddelande. Det kan endast tillåtas på grund av tungt vägande skäl (personliga påhopp, osaklighet). Man bör givetvis nämna varför meddelandet har raderats och det bör också framgå att det skett på uppdrag av den som driver verksamheten.
- Det finns alltid skribenter som inte nöjer sig i första hast. Då kan man försöka leda diskussionen till ett mindre offentligt medium. Man kan exempelvis fråga om man får ringa upp personen i fråga och privat be om kontaktuppgifterna.
- Kommentarer ska helst läsas noggrant och besvaras med eftertanke. Det är onödigt att ge sig in på käbbeldiskussioner. Man kan försöka avsluta diskussionen genom att tacka och göra en sammanfattning av det hela.

ARBETSMALL G**Krisberedskap och sociala medier**

- Komplettera mallen med en beskrivning av arbetsfördelningen och anvisningarna gällande sociala medier.
- Kom också överens om arbetsbeskrivningen och förfarandet.
- Glöm inte heller samarbetsparterna.

Krisberedskap och sociala medier

G

I följande personers arbetsuppgifter ingår det att i vardagen följa med [informationsgången] i sociala medier:

Att följa med [informationsgången] i sociala medier i krissituationer som berör ungdomssektorn åligger (informationsförmedling gällande ärenden som kräver kompletteringar eller korrigeringar):

På sociala medier läggs ut information som beskriver situationen (hurudan information, till vilken kanal, vem ska ge tillstånd?):

För att lägga ut information på sociala medier (här beskrivna kanaler) ansvarar:

För uppdateringen av informationen på webbsajten i en krissituation ansvarar:

Om situationen drar ut på tiden har följande personer utsetts till reservpersoner:

De eventuella samarbetsinstanserna är (vilken instans, i hurudana ärenden?):

Annat man bör notera eller komma överens om:

H. Anvisningar för tillvägagångssätt i krissituationer

I det här avsnittet utarbetar vi anvisningar för tillvägagångssätt i olika krissituationer. Tanken är att varje enskild krissituation har egna anvisningar och en kompletterande arbetsmall (blankett). De kompletterade och reviderade arbetsmallarna fogas till den egna beredskapsplanen under det första mellanbladet. De har sidreferensen BEREDSKAPSPLAN som igenkänningstecken.

Merparten av arbetsmallarna är redan som sådana så gott som färdigställda. Här saknas endast vissa kontaktuppgifter och namn. Alla mallarna kan också laddas ner elektroniskt som Word-dokument, vilket gör det möjligt att omarbeta dem enligt behov. Här finns också tomma mallar där andra hotbilder kan beskrivas och sedan kompletteras med anvisningar.

Man behöver inte heller nödvändigtvis i sin beredskapsplan använda sig av alla mallförslagen. Å andra sidan löper man kanske risken att någon av de i handboken skildrade krissituationerna sedan saknas i materialet. Det är egentligen riskkartläggningen – den som gjordes ganska i början av beredskapsplaneringen – som avgör vilka mallar man alldeles särskilt bör fästa vikt vid.

Anvisningarna gäller följande hotbilder: Olycksfall, dödsfall, en allvarig olycka eller en starkt berörande krissituation på annat håll, självdestruktivitet och självmordshot, självmord och självmordsförsök samt våld eller annan hotfull situation.

Anvisningar kan också utarbetas utgående från till exempel kommunens eller branschspecifika krisberedskaps- eller katastrofplaner för allvarliga händelser, så som stora olyckor eller allvarliga störningar (strömavbrott, datakommunikationsavbrott, naturkatastrof). När det gäller till exempel datakommunikationsavbrott kan situationen, i jämförelse med den allmänna situationsbilden och det som beskrivs i anvisningarna, ur ett ungdomsperspektiv te sig ganska annorlunda.

Eftersom kontaktuppgifterna till olika instanser redan samlats in i de tidigare samarbetsavsnitten, kan de fogas till uppsättningen anvisningar som ingår i själva beredskapsplanen. Då slipper man bläddra och leta efter dem på andra sidor.

ARBETSMALLAR H

Olyckshändelse inom ungdomssektorn
Dödsfall inom ungdomssektorn
En olycka eller starkt berörande krissituation på annat håll
Självdestruktivitet eller självmordshot
Självmod eller självmordsförsök
Våld eller hotfull situation
Annan hotfull situation

Olyckshändelse inom ungdomssektorn

H

Nedan anvisningar för hur man bör agera i fall av en allvarlig händelse i en ungdomslokal eller i dess omedelbara närhet. Det kan exempelvis gälla en eldsvåda, trafikolycka eller en allvarlig våldsincident.

Allmänna anvisningar:

- Ring efter ambulans på numret 112
- Inled första hjälpen. Följ första hjälpen-anvisningarna.
- Be vid behov även andra i personalen om hjälp.
- Informera din chef eller krisgruppen. De beslutar om eventuellt intensifierat ungdomsarbete.
- Avlägsna de andra ungdomarna från olycksplatsen. Se till att de har en trygg plats att vistas tillsammans på och att någon vuxen är på plats.
- Samla ögonvittnena skilt och ta speciellt väl hand om dem.
- Informera deras målsmän (föräldrar) så fort som möjligt.
- Erbjud de närvarande ungdomarna stöd och möjligheter till samtal. Kontakta vid behov andra stödinstanser, exempelvis någon av församlingens anställda.
- Låt inte de mest uppröra ungdomarna ta sig hem utan en vuxen ledsagare.
- Formulera och sänd vid behov ett skriftligt meddelande om det skedda till ungdomarnas hem/familjer.
- Fortsätt diskutera den inträffade med personalen.
- Fortsätt vid behov att diskutera det inträffade med de berörda ungdomarna.
- Följ med hur de drabbade mår.

Kontaktuppgifter vid olycksfall

Chef/krisgrupp:

Församling:

Övriga:

Allmänna anvisningar i fall av eldsvåda:

- Rädda och varna människor.
- Börja släcka branden med närmaste brandsläckare.
- Ring 112.
- Begränsa branden genom att stänga dörrar och fönster.
- Utrym lokalen. Se till att alla kan sätta sig i säkerhet på en på förhand överenskommen uppsamlingsplats.
- Hjälp släckningsmanskaper att hitta fram.

När du ringer nödcentralen 112:

- Berätta vem du är.
- Berätta vad som har hänt.
- Ange adress till platsen där hjälpen behövs.
- Berätta om människor är i fara.
- Förklara hur man hittar fram.
- Följ nödcentralens anvisningar.
- Avsluta samtalet först när du får tillstånd till det.

Se till att dina första hjälpen-färdigheter är up-to-date! På webben kan du läsa FRK:s första hjälpen-anvisningar: <https://www.rodakorset.fi/lar-dig-forsta-hjalpen/forsta-hjalpen-anvisningar>

Notera att säkerhetsanvisningarna för utfärds- och lägerverksamhet är allmän praxis.

Anvisningar för hur man bemöter en upprörd ung person som har varit vittne till en olycka

- Försäkra dig om att hjälp är på väg.
- Presentera dig. En person som är upprörd har rätt att veta i vilken egenskap du talar.
- Red ut vem det är du talar med och personens anknytning till det inträffade.
- Välj en lugn och fridfull plats.
- Sätt dig. Svåra saker ska man inte tala om stående.
- Ögonkontakt, beröring, hålla handen: beröring förmedlar trygghet effektivare än ord.
- Berätta hela sanningen klart och tydligt i en enda mening; du kan också upprepa det du sagt.
- Också svåra besked är lättare att klara av än att ovisshet. Ditt eget lugn inger trygghet.
- Lyssna aktivt, ställ frågor.
- Vänta på frågor och besvara dem.
- Se till att inte lämna en upprörd person ensam. Samla ungdomarna på en trygg plats där det finns vuxna som kan ta hand om dem.
- Om du försöker trösta så använd dig inte av plattityder. Man kan ändå vara realistiskt hoppfull. Var ärlig.
- Redan att du finns där hjälper, även ordlöshet; tystnaden kan vara av godo.
- Se vid behov till att den unga personen får professionellt stöd.

Kontaktuppgifter och kontaktinstanser för vidareremittering av unga:

Dödsfall inom ungdomssektorn

H

Här följer råd om hur man handlar i samband med ett dödsfall och om hur saken kan bearbetas.

Då en ung människa mister livet

- När en ung människa dör får familjen veta det av en präst, av polisen eller sjukhuset.
- Den i personalen som får budet om ett dödsfall informerar sin chef.
- Chefen tar kontakt med den avlidna unga personens föräldrar.
- Respektera de anhörigas önskemål, agera med diskretion.
- Försök ge enhetlig, öppen och tydlig information om dödsfallet.
- Chefen informerar personalen, skolan och eventuella andra grupper.
- Samtala med ungdomarna om dödsfallet.
- Ordna en tyst minut / en liten samling till den avlidnas minne (ett foto av den avlidna, ett tänd ljus).
- Från ungdomsarbetet sänds kondoleanser till de anhöriga.
- Kom överens om vem som representerar ungdomsarbetet vid begravningen.
- För personalen ordnas möjlighet till debriefing.

Då en ungdomsarbetare eller en annan medlem av personalen dör

- Chefen informerar personalen.
- Informera ungdomarna och samtala vid behov med dem om dödsfallet.
- Krisgruppen diskuterar om personalen behöver hjälp utifrån.
- Personalen erbjuds möjlighet till debriefing.
- Att komma ihåg: flaggan, en tyst minut, begravningen.

Då en anhörig till en av ungdomarna eller till en arbetstagare dör

- Kontrollera att informationen är riktig. Vänta inte med att berätta om saken.
- Beskedet bör komma från en betrodd person.
- Se till att berätta nyheten på en lämplig plats där ni inte blir störda.
- Berätta kortfattat och lugnt vad som har hänt.
- Visa medkänsla.
- Ta dig tid. Lämna inte den berörda personen ensam. Sköt om att hen får komma till sina närstående.
- Fråga hen, eller då det gäller en ung människa, hens föräldrar, om du får berätta vad som hänt för ungdomarna/arbetsgemenskapen/krisgruppen.
- Fråga vem hen vill tala med.
- Om det sker en tydlig förändring i personens beteende eller utseende eller om du annars är bekymrad för hen, ta då kontakt med någon medlem av krisgruppen.
- Känns det svårt att tala exempelvis med en ung människa om saken kan du rådgöra med krisgruppen.
- Instruera ungdomarna att möta den sörjande.
- Ordna vid behov en gemensam diskussion.

Det är viktigt att ungdomsarbetaren själv är lugn och stöttar ungdomarna när de reagerar starkt. Detta är möjligt om ungdomsarbetaren själv först får gå igenom det som hänt och sina egna känslor med sin arbetsgemenskap.

Nedan några frågor att ställa sig ifall man behöver ordna en särskild minnesstund

- För vem är den avsedd? För arbetsgemenskapen, ungdomsgruppen eller hela enheten?
- Ska bara vi ordna den eller gör vi det tillsammans med exempelvis skolan och/eller församlingen?
- Är också anhöriga välkomna till minnesstunden?
- När och var hålls minnesstunden?
- Hur informerar man om den?
- Vilka deltar i begravningen?

Att möta en sörjande ung människa

Det är bra om en ungdomsarbetare kan vara i kontakt med föräldrar eller vårdnadshavare till en ung människa som upplever en kris och informera om att saken har behandlats inom ungdomsarbetet. Föräldrarna kan uppmuntras att tala om saken hemma och tillsammans bearbeta känslorna. Tillsammans kan den unga personen och föräldrarna göra något för de anhöriga, som exempelvis att gå och handla eller laga mat.

Det är viktigt att skapa en trygg atmosfär där man känner att det är tillåtet att samtala om händelser och känslor.

På sidorna 3-9 i avsnittet "Unga och kriser" i krispärmen för ungdomssektorn finns instruktioner om hur man möter en ung människa som drabbats av kris eller sorg. På sidorna 3-11 finns också frågor som kan användas då man bearbetar sorg och förlust med ungdomar.

Tips om hur du kan hjälpa – samtal och närvaro

- Tala med en ung människa som har drabbats av sorg.
- Diskutera öppet och respektfullt.
- Ta dig tid.
- Förhåll dig positiv till frågor och samtal.
- Bered dig på att samtalet kan bli kort.
- Visa dina känslor och uppmuntra till att tala om känslorna.
- Var förnuftig, inte närgången. Döm inte.
- Respektera ungdomarnas alla sinnesstämningar och känslor.
- Kom ihåg att sorg är en unik och individuell upplevelse.
- Lyssna på vad den unga personen önskar.
- Trösta helst på ett sätt som är naturligt för dig.
- Identifiera styrkor och överlevnadsstrategier som den unga människan redan har och hjälp hen att bli medveten om dem.
- Var uppriktig och ärlig, håll inte inne med sanningen.
- Använd tillräckligt med tid för att behandla saken och kom överens om eventuella ytterligare åtgärder.
- Ge vid behov den unga personen möjlighet att ringa hem.
- Skynda inte – sorgens väg kan vara lång.
- Uppmuntra den unga personen att uttrycka sina känslor i skrift eller genom konst, musik.
- Bekräfta verkliga minnen och bejaka positiva minnesritualer. Ungdomar sörjer ofta tillsammans och gemensamma ritualer är viktiga för dem.
- Glöm inte bästa vännen – beakta hens reaktion. Den som hjälper behöver också själv hjälp.
- Försök att fort få iväg ungdomarna till skolan – det är bra med rutiner.
- Observera beteende och fysiska tecken, sök vid behov mera hjälp.
- Fortsätt att hålla kontakt med hemmet som normalt.

Observationer om ungdomars och föräldrars reaktioner vid sorg**Ungdomar:**

- Stöttar och tröstar ofta aktivt sina föräldrar.
- Blir ofta för tidigt vuxna, det vill säga tar över föräldrarnas roll, tar hand om yngre syskon.
- Grunnar på vad som hände.

Föräldrar:

- Felbedömer ofta hur mycket barnen/ungdomarna förstår.
- Underskattar ofta reaktionernas djup och varaktighet hos ungdomar.
- Låter ofta bli att berätta fakta.
- Är ofta så uppslukade av sina egna reaktioner att deras observans för barnens behov är nedsatt.
- Blir ofta överbeskyddande eller försummar sina barn.
- Har ofta svårt att upprätthålla regler och disciplin.
- Är ofta mer irriterade och spända än vanligt.

En olycka eller starkt berörande krissituation på annat håll H

När man observerat ungdomarnas reaktion på en kris som berör människor inom en vid radie:

- Ta reda på fakta.
- Informera chefen, övrig personal och samarbetspartners (t.ex. skolan och församlingen) om det inträffade och reaktionerna på det.
- Kom överens om nödvändiga åtgärder (t.ex. en diskussion) för att bearbeta det som hänt.
- Skicka information till hemmen om det skedda och om möjliga reaktioner.
- Inled återgången till vardagen och den normala verksamheten så snart situationen medger det.
- Följ med hur situationen utvecklar sig och var beredd på eventuella fortsatta åtgärder.

En olycka eller annan krissituation som starkt berör ungdomarna kan ha uppstått på helt annat håll – till och med utomlands. Någon kan ha bekanta, vänner eller familjemedlemmar som varit med om det skedda.

Även om inga bekanta varit med om händelsen kan den ändå vara sådan att ungdomarna eller någon i ungdomsgruppen lätt kan identifiera sig med offren. Särskilt om det är fråga om en skakande händelse som får mycket uppmärksamhet i nyhetsförmedlingen.

Om man efter en händelse som inträffat på annat håll observerar avvikande beteende bör man inom ungdomsarbetet noga följa med ungdomarnas reaktioner. Det betyder att det som inträffat kan ha en indirekt eller direkt koppling till någon av ungdomarna eller gruppen av ungdomar. Då tar man upp händelsen till diskussion med ungdomarna och hör sig för om känslor och tankar den väcker. Det bör finnas möjlighet för ungdomarna att behandla saken på tumanhand med en vuxen eller i en större grupp. Det är också viktigt att se till att ungdomar som berörts av det skedda inte lämnas ensamma.

I sådana här fall är de vuxnas uppmärksamhet och närvaro viktig, för kring händelser som berör människor vida omkring uppstår ofta onödigt uppståndelse i de sociala medierna, vilket kan försvåra situationen och dess följder. När man behandlar sådana här situationer är det alltid skäl att noga tänka igenom hur man kan undvika ryktesspridning och inte heller skapa situationer som inbjuder sensationssökande ungdomar till sympatyttringar.

Vid en kollektiv kris som berör ungdomar vida omkring måste man observera att dragning till våld, våldsbeundran och våldsamt beteende hos en ung människa kan vara tecken på en traumatisk reaktion där personen i fråga identifierar sig med våldsverkaren, vilket kan göra hen benägen att bete sig våldsamt. I ett sådant fall ska man berätta att det är straffbart att komma med olaga hot eller antydningar om fara, och att det är förkastligt också i en gemenskap.

Kring en ung människa som framför hot bör man omedelbart bygga ett skyddsnät som skyddar både själva personen i fråga och omgivningen. Hen borde få både sina närmastes stöd och psykiatrisk hjälp, och av polisen dessutom realistisk information utifrån om vad våld verkligen innebär.

Ur ett förebyggande perspektiv kan sådana här kriser som indirekt berör många användas som teman att behandla tillsammans med ungdomarna. Genom att bearbeta dem tillsammans kan man åstadkomma en ökad resiliens hos ungdomarna, en beredskap för motsvarande händelser, och förhindra överdrifter i de sociala medierna.

Självmordshot och självmordshot

H

Att identifiera självmordshot

Depression har ett påtagligt samband med självmord. En långvarig depression och eventuellt tal om självmord borde väcka omgivningen att märka om det finns risk för självmord. I bakgrunden kan också finnas någon stor förlust, till exempel ett dödsfall, en flyttning, ett bråk, ett misslyckande, social skam.

En person löper risk att begå självmord om hen

- gör ett självmordsförsök eller skadar sig, skär sig exempelvis
- talar om självmord eller hotar med det
- har en självmordsplan, ger till exempel bort saker som hen tidigare har gillat
- största delen av tiden umgås med tankar kring döden
- känner någon som har begått självmord
- identifierar sig med någon som har begått självmord och börjar ändra sitt beteende i den riktningen (till exempel en offentlig person)
- om det i hens släkt har skett ett våldsamt dödsfall eller ett självmord
- har en mycket dålig impuls kontroll
- inte kan se någon lösning på sina problem, inte tar emot hjälp
- har en överkritisk inställning till sig själv och strävar efter perfektion.

Bidragande faktorer:

- Alkoholpåverkan.

Hur ska man agera med en person som löper risk att begå självmord

Man bör ta alla antydningar om självmord på allvar. Ifall du misstänker att en person löper risk att begå självmord, fundera då inte ensam på saken utan ta genast kontakt med en expert på psykisk hälsovård, en hälsovårdare eller en medlem av krisgruppen.

- Den person som framfört hotet bör tas på allvar.
- Ge av din tid, visa att du har sett hur det står till.
- Lämna inte personen ensam
- Lyssna, döm inte, underskatta inte de problem som hen talar om.
- I stället för att bara lyssna, försök aktivt ställa frågor om tankar och intentioner. Tala direkt och nämn sakerna vid deras rätta namn, till exempel. "Vad menar du när du säger att det inte längre är någon mening med ditt liv?"
- Ta kontakt med den unga personens föräldrar eller någon släkting.
- Anvisa hen till krishjälp, du kan också själv följa hen dit.
- Fundera inte ensam på saken, ta vid behov kontakt exempelvis med en medlem av krisgruppen.

I avsnittet **"Unga och kriser"** i krispärmen för ungdomssektorn finns mera information och råd att ta till då man ställs inför självdestruktivitet hos ungdomar:

- *Det finns olika varningstecken på självdestruktivitet hos unga (s. 3-12).*
- *Att föra självdestruktivitet på tal (s. 3-13).*

Själv mord eller självmordsförsök

H

Ett självmord berör alltid hela arbetsgemenskapen och även ungdomarnas gemenskap. Det är mycket viktigt att ordna debriefing eftersom självmord alltid väcker känslor, bland annat starka skuld-känslor.

Anvisningar:

- Kom överens med de anhöriga om hur man agerar. Det är bra att uppmuntra dem att öppet berätta om självmordet för de andra ungdomarna, saken kommer ändå fram på något sätt.
- Respektera de anhörigas önskemål och agera med diskretion.
- Om familjen ger tillstånd att berätta fakta informerar chefen krisgruppen, den övriga personalen och ungdomarna.
- Ordna med debriefing för personalen. Särskilt om det är fråga om en arbetskamrat.
- Ordna med särskilt stöd och uppföljning för ögonvittnen och de närmaste vännerna, eller försäkra er om att skolans krisgrupp gör det. Det som skett kan vara ångestskapande och det är därför bra att bearbeta det.
- Följ med hur de andra ungdomarna mår eller försäkra er om att exempelvis skolans krisgrupp gör det.
- Kom ihåg att samarbeta med andra grupper som berörs av den unga personens död (fritidsföreningar m.m.).
- Krisgruppen eller skolan kommer överens om hur kondoleanserna sköts och hur församlingen kan hjälpa till.
- Ordna en tyst minut / en liten samling till den avlidnas minne (ett foto av den döda, ett ljus).
- Se till att det finns material om ämnet (själv mord och självdestruktivitet) i ungdomarnas utrymmen. Händelsen och ämnesområdet kan man tillsammans diskutera vid en lämplig tidpunkt (vid behov under ledning av en specialist).

Det händer att föräldrar till en ung människa som har begått självmord inte vill att man talar om självmordet, dödsfallet, skadorna o.s.v. Då borde man försöka samarbeta med dem och berätta varför det är så viktigt att tala om saken. Det är skäl att betona att avsikten inte är att behandla familjens privata angelägenheter utan att hjälpa andra ungdomar igenom krisen. Huvudsyftet med att bearbeta saken är att ta upp positiva lösningsmodeller att använda i svåra livssituationer. Man kan påpeka för föräldrarna att ungdomarna ändå ofta vet vad som har hänt och grubblar över det tillsammans. Det är bättre att de får saklig information än att det som hänt förvrängs av rykten.

Situationer som inbegriper våld eller hot

H

Att bli offer för våld fyller kriterierna för en allvarlig händelse. Våld kan hota centrala värden i livet, särskilt om det riktar sig mot personer som bara av en händelse befinner sig på platsen. En situation som inbegriper våld eller hot kan ge dem som var med psykiska symtom som sömnlöshet och även långvarig och stark rädsla. Rädslan kan öka och komma att gälla allt fler olika situationer. Olyckor som orsakas av apparater eller beror på naturkatastrofer ger svagare reaktioner än sådana som orsakas av människor. Utom direkt våld eller hot om sådant kan också en allvarlig olycka i närheten (t.ex. en brand) utgöra ett hot.

Beredskap för våldshot:

- Syna kunderna, finns det bland dem sådana som beter sig oberäkneligt.
- Avlägsna alla vassa föremål i utrymmet.
- Se till att vägen till utgången är fri.
- Klä dig så att du lätt kan röra dig.
- Förvara mobiltelefonen på ett bestämt ställe.
- Iaktta motparten, på vilket humör är hen.
- Uppträd lugnt, även om du känner hot i luften. Bered dig i förväg på att säga de rätta orden.
- Om du upplever situationen som farlig, lita på din intuition och tillkalla hjälp.

Gör så här:

- Kontakta genast polisen i situationer där någon hotar med våld eller uppträder våldsamt.
- Ta saken på allvar.
- Ta kontakt med föräldrarna/vårdnadshavarna om det är fråga om ungdomar. Polisen och personalen bedömer tillsammans vilka åtgärder som sedan ska vidtas.
- Meddela snabbt myndigheterna och enhetens chef om våld eller hot som förekommit inom ungdomsarbetet.
- Efter en hotfull situation bestämmer man i samråd med kommunens krisgrupp eller motsvarande och polisen hur personalen, ungdomarna och föräldrarna informeras om det inträffade.
- Man bör så snart som möjligt tillsammans gå igenom vad som hände i den hotfulla situationen.
- För ungdomarnas del beslutar man om eventuella åtgärder inom intensifierat ungdomsarbete.
- För att förebygga trauman efter en situation med våld eller hot kan det vara nödvändigt att ordna eftervård för ungdomarna och personalen.

Hjälp våldsoffret

Våldsoffer lämnas ofta utan krishjälp. Till det bidrar åtminstone följande faktorer:

- Att bli utsatt för våld väcker en så stark känsla av skuld och skam att offren sällan söker hjälp. Sexuellt utnyttjande, våldtäkt eller våldtäktsförsök ger en särskilt stark upplevelse av skuld och skam.
- Organisationer och myndigheter som våldsoffer kommer i kontakt med kan inte identifiera behovet av krishjälp.
- Offret kan vara utsatt för upprepat våld och har kanske vant sig vid det.

Annat hot:

H

I. Förebyggande verksamhet och beredskap

Förebyggande av och beredskap för kriser är det sista skedet i beredskapsplaneringsprocessen. Det här skedet består av två delar. Först synar vi den beredskap och den ökning av trygghetskänslan som beredskapsplaneringen möjliggör. Därefter behandlar vi återgången till vardagen efter en eventuell kris.

Processen avslutas med en återgång till början av beredskapsplaneringen – det vill säga till en uppdatering av beredskapsplanen.

De grundläggande frågorna i detta skede är:

- Hur förebygger vi?
- Hur utvecklar vi?

Beredskap

Det viktiga syftet med förebyggande och beredskap är att fostra och handleda ungdomarna med säkerheten för ögonen. Avsikten är att förhindra krissituationer. En viktig del av förebyggandet och beredskapen är att öka personalens självförtroende och utveckla interaktionsförmågan, vilket också stöds av utbildning och eventuell handledning.

För att öka trygghetskänslan och stöda beredskapen för kriser kan man i anslutning till övrig verksamhet med ungdomar ta upp frågor kring hot eller kriser. Det kan till exempel vara ett samtal kring trafikbeteende eller hur man kan identifiera självdestruktivt beteende. Man kan påverka risken för våld genom att göra en säkerhetspromenad, då man tillsammans med exempelvis tjänstemän, myndigheter och serviceleverantörer med ansvar för säkerhet går igenom platser och situationer som upplevs som otrygga och kommer med förslag till förbättring. Ett tillfälle då ungdomar endast indirekt har berörts av en kris är tanke på säkerhetsfostran särskilt lämpliga för behandling av sådana teman.

Att delta i beredskapsplaneringen, gå igenom och utveckla säkerhetsanvisningarna tillsammans med ungdomarna är också ett sätt att bereda sig på vad som kan komma. Tillsammans med ungdomarna kan man också friska upp kunskaperna i första hjälpen.

Återgång till vardagen

Att återgå till vardagen betyder att avveckla de intensiva åtgärderna och återgå till normalt ungdomsarbete. Det betyder ändå inte att man glömmer bort de frågor och teman som aktualiserades under krissituationen. De kan användas för att utveckla säkerheten och stärka den sociala resiliensen.

Vid sidan av den normala verksamheten är skapandet av en trygg och positiv stämning en viktig del av återgången till vardagen. En sådan stämning kan exempelvis främjas genom att ge akt på gott sätt och bemötande, omedelbart åtgärda missförhållanden och granska de gemensamma spelreglerna.

För att beredskapen ska utvecklas är det viktigt att man utnyttjar både de goda och de sämre erfarenheterna när man bereder sig på motsvarande situationer i framtiden. Först utvärderas verksamheten under krissituationen:

- Vad fungerade?
- Var hade vi problem?
- Vad lärde vi oss?

En mall för utvärdering, Åtgärdsrapport om intensifierat ungdomsarbete, finns i avsnitt "F. Ledarskap". Det är viktigt att utvärderingen sker tillsammans med övriga aktörer som var med. Iakttagelser och insikter om vad man lärt sig av erfarenheten delas med dem man samarbetade med och kan också delges till exempel grannkommunerna. Nedan ytterligare några anmärkningar angående utvärderingen:

- Se till att god praxis och fungerande strategier bevaras. Om de avviker från eller saknas i anvisningarna, uppdatera i så fall anvisningarna.
- Brister såväl i den egna som i de övriga samarbetsparternas verksamhet åtgärdas.
- Brister i ramarna rapporteras och åtgärdas för att bättre svara mot de utmaningar och hot man har observerat.
- Beredskapsplanen och andra anvisningar uppdateras eller man beslutar att det ska göras.
- Observationer om vad som fungerar bra och vad som bör utvecklas delges andra aktörer. Alla ska inte behöva lära sig samma saker genom försök och misstag.

Här slutar beredskapsplaneringsprocessen. Om ett år eller två är det dags att börja från början och starta en uppdatering av beredskapsplanen. Mindre uppdateringar har sannolikt gjorts vid det laget, men i samband med den systematiska uppdateringen går man igenom alla faser, åtminstone huvuddragen. Man kontrollerar om situationsbeskrivningarna och det idealtillstånd som skisserades i visionen håller streck och om det skett förändringar på samarbetsfronten. Man utreder om de övriga aktörernas beredskapsplaner för ungdomsarbetet är ajour, och så vidare.

Kom ihåg att beredskapen inom ungdomsarbetet hela tiden utvecklas också på annat håll, i grannkommunerna, i närområdet och i hela Finland. Vilka goda strategier har man utvecklat på annat håll och har vi några insikter som vi kunde dela med oss av till andra? Var nyfiken!