



HANGON KAUPUNKI  
HANGÖ STAD

# Beredskapsplan

Ungdomstjänster

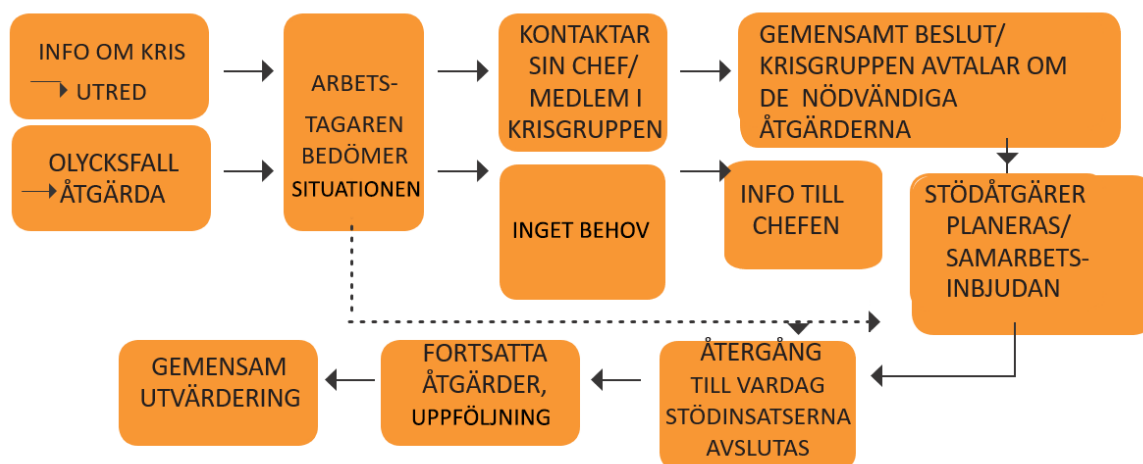
1.1.2024 – 31.12.2027

Källa: Allianssi, Krispärm för ungdomssektorn

## Innehållsförteckning

1	Åtgärdsplan vid en krissituation .....	1
2	Krissituationer som kan beröra ungdomssektorn .....	2
2.1	Krisens omfattning från ungdomsarbets synvinkel .....	2
2.2	Faserna i en plötslig kris .....	3
2.2.1	Chockfasen .....	3
2.2.2	Reaktionsfasen .....	4
2.2.3	Bearbetningsfasen .....	4
2.2.4	Nyorientering .....	4
2.3	Hur ska man bemöta en ung person som har upplevt en kris? .....	5
2.4	Det finns hjälp att få .....	5
3	Olyckshändelse inom ungdomssektorn .....	6
3.1	Allmänna anvisningar .....	6
3.2	Allmänna anvisningar i fall av eldsvåda .....	6
3.3	När du ringer nödcentralen 112 .....	6
3.4	Anvisningar för hur man bemöter en upprörd ung person som har varit vittne till en olycka .....	7
4	Dödsfall inom ungdomssektorn .....	7
4.1	Då en ung människa mister livet .....	8
4.2	Då en ungdomsarbetare eller en annan medlem av personalen dör .....	8
4.3	Då en anhörig till en av ungdomarna eller till en arbetstagare dör .....	8
4.4	Att möta en sörjande ung människa .....	9
4.5	Tips om hur du kan hjälpa – samtal och närvaro .....	9
5	En olycka eller starkt berörande krissituation på annat håll .....	10
6	Självdestruktivitet och självmordshot .....	11
6.1	Att identifiera självmordshot .....	11
6.2	Själv mord eller självmordsförsök .....	12
7	Situationer som inbegriper våld eller hot .....	13
8	Förebyggande verksamhet och beredskap .....	14
9	Sociala medier som stöd för ungdomssektorn i en krissituation .....	15
10	Lokala telefonnummer .....	17
11	Nationella rådgivningsnummer .....	18
11.1	Nätlänkar .....	18
12	Kontaktinformation för ungdoms- och idrottstjänster .....	19
	Anmälningsformulär om hot, fara eller nära på tillfällen .....	20

# 1 Åtgärdsplan vid en krissituation



## 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.

## 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].

**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?*

**2 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 (strömavbrott, avbrott i teletrafiken, naturkatastrof)

**2.1 Krisens omfattning från ungdomsarbetets synvinkel**

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.

## 2.2 Faserna i en plötslig kris

En plötslig kris orsakas av en händelse som är oväntad och stark och som kan ge upphov till av- sevärt 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 ordnings- följd, 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.

### 2.2.1 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.

### **2.2.2 Reaktionsfasen**

Förståelse, skyddsmekanismer

I reaktionsfasen börjar man förstå att det inträffade är sant och bearbetningen och sörjandet kan börja. Känsloerna 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 darrar, känner svindel, hjärtat klappar, man kan inte sova och har huvudvärk.

### **2.2.3 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.

### **2.2.4 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 sorgens arbetet 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.

## 2.3 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.

## 2.4 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

### **3 Olyckshändelse inom ungdomssektorn**

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 vålds- incident.

#### **3.1 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.

#### **3.2 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.

#### **3.3 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.

### **3.4 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 hopp
- pfull. 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.

## **4 Dödsfall inom ungdomssektorn**

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

#### **4.1 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 tätt ljus).
- Från ungdomsarbetet sänds kondoleanser till de anhöriga.
- Kom överens om vem som representerar ungdomsarbetet vid begravningen.
- För personalen ordnas möjlighet till debriefing.

#### **4.2 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.

#### **4.3 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.

#### **4.4 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.

#### **4.5 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.

## 5 En olycka eller starkt berörande krissituation på annat håll

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 onödig 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 psykiatriisk 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.

## 6 Självdestruktivitet och självmordshot

### 6.1 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.

## 6.2 Självmord eller självmordsförsök

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 (självmord 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.

## 7 Situationer som inbegriper våld eller hot

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 betar 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.

## 8 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 trygghets- känslan 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.
- Beredningsplanen 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.

## 9 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 vrångbilder.

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 upp- hov 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 skriker 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 för svarsattityd.
- 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.

## 10 Lokala telefonnummer

### Barn och ungdoms mottagningen:

Lohvansuu-Hirvonen Nina, sjukskötare	☎040 153 9516
Hellström Nina, socialkurator	☎040 509 7212
Sjölund Petra, familjeterapeut	☎040 732 6589

### Social jouren - Hangö:

Jour under tjänstetid, vardagar kl. 8- 15.00 ☎040 135 9492

Utanför tjänstetid: Västra Nylands social- och krisjour ☎029 151 2221

### Hangö finska församling

Johannes Tikka, kyrkoherde ☎040-549 3701  
[johannes.tikka@evl.fi](mailto:johannes.tikka@evl.fi)

Anne Lindholm, barn- och ungdomsledare ☎040-549 6699  
[anne.lindholm@evl.fi](mailto:anne.lindholm@evl.fi)

### Hangö svenska församling

Monica Cleve, kyrkoherde ☎040 670 0787  
[monica.cleve@evl.fi](mailto:monica.cleve@evl.fi)

Marlen Talus, ungdomsarbetsledare ☎040 541 0365  
[marlen.talus@evl.fi](mailto:marlen.talus@evl.fi)

### Missbrukarvård:

Nina Lohvansuu-Hirvonen, Psykisk sjukvårdare ☎040 135 9516  
 må-fre kl. 8 – 16, jag ringer tillbaka, om jag kan inte svara  
[nina.lohvansuu-hirvonen@luvn.fi](mailto:nina.lohvansuu-hirvonen@luvn.fi)

- Unga och unga vuxnas beroendeproblem
- För närstående som har unga med rusmedelsberoende
- rehabilitering tillsammans med socialen

Hälsocentralen kl. 8-16 ☎019 2203 555

Välfärdsområdets telefonväxel ☎029 151 2000

## 11 Nationella rådgivningsnummer

### Allmänt nödnummer 112

#### Brottsofferjouren:

☎116 006

Må-fre kl. 12-14

#### Nationell kristelefon:

☎09 2525 0112

Telefonjouren är öppen:

må och ons kl. 16-20

tis, tors och fre kl. 9-13

#### Barn- och ungdomstelefon (MLL)

☎0800 96116

må-ons kl. 14-17, to kl. 17-20

#### Pojkarnas telefon

☎0800 94884

ti kl. 15.30-18, to kl. 13-15.30

chat: [www.poikienpuhelin](http://www.poikienpuhelin) ons. 15.30-18

#### Vanhempain puhelin

☎ 0800 92277

#### Den allmänna jourhjälp

☎ 116 117

#### Avgiftningscentralen

☎0800 147111

### 11.1 Nätlänkar

<https://www.punainenristi.fi/hae-tukea-ja-apua>

<https://mieli.fi/>

<https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret>

<https://sekasin247.fi/>

<https://www.netari.fi/>

<https://tukinet.net/>

<https://www.mll.fi/>

<https://www.hyvakysymys.fi/puhelin/poikien-puhelin/>

<https://www.vaestoliitto.fi/nuoret>

<https://www.nuortennetti.fi/>

<https://nuortenlinkki.fi/>

<https://tyttojentalo.fi/>

<https://tukinainen.fi/>

<https://poikientalo.fi>

<https://nettiturvakoti.fi>

<https://apua.info/>

## 12 Kontaktinformation för ungdoms- och idrottstjänster

Karl-Erik Gustafsson	bildningsdirektör	☎ 040 596 3249
Taru Alho	ungdoms- och idrottschef	☎ 040 518 9564
Marjut Vihervuori	förman för ungdomstjänster	☎ 040 175 7737
Mats Nyström	arbetstränare	☎ 040 135 9276
Taija Selin	individuell handledare	☎ 040 087 5935
Hans Valmiala	uppsökande ungdomsledare	☎ 040 135 9277
Ulf Wiberg	ungdomsledare	☎ 040 132 5433
Karita Wendelin	ungdomsledare	☎ 040 135 9262
Cia Holm	ungdomsledare	☎ 040 135 9258
Jorma Nousiainen	specialungdomsledare	☎ 040 135 9260
Lappvik ungdomsgård	ungdomsledarna	☎ 040 135 9275
Fanny Lindberg	skolcoach	☎ 040 135 9292

## Anmälningssformulär om hot, fara eller nära på tillfällen

Enhet	
Anmälare	
Förman	
Händelse tid och plats	

<b>Beskrivning av händelsen: Vad hände? Vilken sorts jobb gjordes? Hurudan var faran? Vilka orsaker ledde till den farliga situationen?</b>

<b>Den egna uppskattningen om hur allvarlig situationen var</b>
Allvarlig <input type="checkbox"/> Måttlig risk <input type="checkbox"/> Låg risk <input type="checkbox"/>

<b>Åtgärder för att förhindra liknande situationer</b>
<input type="checkbox"/> Gjorda <input type="checkbox"/> Kräver åtgärder, vad?

Anmälarens underskrift	
------------------------	--

Förmannens underskrift	
------------------------	--