



Extern krisplan

Denna externa krisplan är en kortversion av vår interna krisplan. Vår interna och mer omfattande krisplan hittar du på intranätet, se Rutiner och riktlinjer > Planer och styrdokument

Upprättad: 2019-06-19

(reviderad 2024-01-08)



Inledning	3
Organisation	3
Rektorsgrupp	3
Krisgrupper	
Maja Beskowskolans krisgrupp	
Maja Beskowgymnasiets krisgrupper	3
Information media	3
Revidering av krisplanen	4
Kontaktlistor	4
Allvarlig olycka/händelse elev/personal (i skolan)	7
Dödsfall - elev	7
Dödsfall - personal	7
Elev som mist nära anhörig	7
När elev blir allvarligt sjuk	8
Vid elevs försvinnande	8
Bombhot mot skola	8
Miljöolycka	8
 Bilaga 1: Krisreaktioner	 9

Inledning

Syftet med denna krisplan är att visa på den beredskap som finns samt vem du som utomstående ska kontakta vid en eventuell krissituation. Nedan finns en beskrivning av vår krisorganisation.

Eftersom kriser kan vara mycket olika har skolan en intern krisplan där vi försöker ge vägledning i några olika scenarion/fall som sedan kan översättas/tillämpas på liknande fall.

Organisation

Organisationen består av en rektorsgrupp och krisgrupper kopplade till varje rektor.

Rektorsgrupp

Rektorsgruppen organiserar krisarbetet, den beslutar vilka instanser som ska kopplas in och fördelar arbetsuppgifter. Vidare håller den kontinuerlig kontakt med krisgrupperna för att de ska ha möjlighet att agera med kort varsel. Vid händelse att rektor och biträdande rektor är frånvarande på grundskolan kontaktas rektor på gymnasieskolan. Om rektorer och biträdande rektor på gymnasiet är frånvarande kontaktas rektor på grundskolan.

Rektorsgruppen ansvarar för att krisgrupperna och involverad personal får utbildning i krishantering.

Krisgrupper

Krisgruppen ska finnas till hands för det direkta krisarbetet. Gruppen ska vara rådgivande till rektorsgruppen. Krisgruppen ska ha en beredskap för att organisera ett omhändertagande av människor i kris när det gäller olyckor, katastrofer mm. Personer ur krisgrupperna ska kunna fungera som vägledare till övrig skolpersonal vid kriser.

Maja Beskowskolans krisgrupp

I grundskolan finns en särskilt utsedd krisgrupp som består av, rektor, biträdande rektor, skolkurator, skolpsykolog, skolsköterska och specialpedagoger. Skolpräst kontaktas vid behov.

Maja Beskowgymnasiet krisgrupper

På Maja Beskowgymnasiet finns flera elevhälsoteam som består av rektor, kurator, skolsköterska, studie- och yrkesvägledare och specialpedagog. I gymnasiet utgör elevhälsoteamet krisgruppen. Skolpräst och/eller skolpsykolog kontaktas vid behov.

Information media

Rektor ansvarar för all information till media. Koordinator Skolledning ansvarar för all webbaserad information. Elever och personal ska under skoltid skyddas från media.

Revidering av krisplanen

Rektorsgruppen på Maja Beskowskolan/-gymnasiet ansvarar för att krisplanen utvärderas och revideras årligen i september och vid behov.

Kontaktlistor

Rektorer Maja Beskowskolan

Arctaedius, Helena	Rektor För- och grundskola	070-693 60 97
Vallin, Therese	Biträdande rektor För- och grund	070-965 10 33
Thysell, Carin	Skolområdeschef Grundskola	070-624 41 05

Rektorer Maja Beskowgymnasiet och Umeå Elitidrottsgymnasium

Ragnvaldsson, Henrik	Rektor Umeå Elitidrottsgymnasium	070-316 93 41
Stenlund, Jonas	Rektor Maja Beskowgymnasiet (EK, GL, NA, TE)	070-616 24 17
Lindmark, Fredrik	Rektor Maja Beskowgymnasiet Språkintrö	070-356 59 66
Nyman, Katarina	Biträdande rektor Maja Beskowgymnasiet	070-699 08 69
Clarín, Pontus	Gymnasiechef	070-397 24 05

Skolpräst

Åström, Mikael	090-200 26 10
----------------	---------------

Skolpsykolog gymnasiet

Bertil Falck	072-220 9603
--------------	--------------

Socialtjänsten	16 10 00 (Umeå Kommuns växel)
----------------	-------------------------------

Taxi	100 100 eller 77 00 00
------	------------------------

Psyiskt och socialt omhändertagande (POSOM) vid större katastrofer

Socialtjänstens POSOM-samordnare nås via	090-16 10 00 (växel) eller SOS Alarm 112
--	---

Telefonlista

Vid akuta händelser ring 112

Ambulans

Brandkår

Polis

Jourhavande Präst
Giftinformationen

Arbetsmiljöverket	090-17 07 00 (växel)
Norrlands Universitetssjukhus	090-785 00 00 (Växel)
Polis	114 14
Psykosocial och katastrofledning gruppen PKL NUS	090-785 00 00 (Växel)
Sjuktransport taxi	0771-25 10 20
Sjukvårdsrådgivningen	1177
Kyrkans stödgrupp dygnet runt - kan begäras av räddningstjänst, ambulans, polis och försvarsmakten	

Krisgrupp Maja Beskowskolan		
Helena Arctaedius	Rektor + Övergripande krisgrupp	070-850 26 70
Andreas Härgestam Arvidsson	Biträdande rektor	070-611 15 90
Caroline Berg	Kurator	070-511 15 54
Helena Stenmark	Skolpsykolog	070-522 79 99
Sandra Björk	Skolsköterska	070-693 90 43
Urban Lundqvist	Specialpedagog	073-098 73 27
Linda Lindenius Silverlöv	Specialpedagog	073-098 73 27

Krisgrupp Maja Beskowgymnasiet (Språkintröduktion, Ekonomiprogrammet, Naturvetenskapsprogrammet, Restaurang- och livsmedelsprogrammet samt Teknikprogrammet)		
Jonas Stenlund	Rektor EK, NA, RL och TE + Övergripande krisgrupp	070-616 42 17
Fredrik Lindmark	Rektor Språkintröduktion	070-356 59 66
Katarina Nyman	Bitr. rektor + Övergripande krisgrupp	070-699 08 69
Kristina Sandström	Kurator	070-271 03 37
Anna-Karin Bäck	Socialpedagog Språkintrö	072-211 67 47
Amanda Sandberg	Skolsköterska	070-274 37 13
Emma Ågren	Specialpedagog	070-330 25 53
Jenny Wahlström Andersson	Studie- och yrkesvägledare	076-118 66 98
Lukas Eriksson	Studie- och yrkesvägledare	072-214 47 35
Ann-Christin Karlsson	Specialpedagog	076-133 02 36
Tora Ahnlund	Samordnare skollöduning + Övergripande krisgrupp	070-699 01 22

Krisgrupp Umeå Elitidrottsgymnasium		
Henrik Ragnvaldsson	Rektor + Övergripande krisgrupp	070-316 93 41
Anna Löfhede	Kurator	070-699 85 86

Anna- Karin Wangehall	Skolsköterska	070-278 43 14
Maria Burström	Specialpedagog	070-243 08 47
Emelie Fors	Studie- och yrkesvägledare	070-655 06 78
Tora Ahnlund	Samordnare skolläring + Övergripande krisgrupp	070-2699 01 22
Anna Bång	Elevboendekoordinator	070-345 80 74

Allvarlig olycka/händelse elev/personal (i skolan)

Om det sker en allvarlig olycka/händelse av elev/personal kommer skolan att tillkalla den hjälp som behövs. Personal från skolan kommer även att kontakta anhörig samt följa med drabbad person till sjukhuset.

Vid större olycka kallas POSOM samt meddelas Informationen och Umeå Kommuns växel ett telefonnummer dit vårdnadshavare kan ringa.

Dödsfall - elev

Vid dödsfall av elev informeras i första hand elevens klasskamrater. Skolan erbjuder rum för avskildhet för de elever/personal som har behov av detta och minnesbord dukas fram på en plats som alla har möjlighet att besöka. Skolan håller en minnesstund som utformas i samråd med anhöriga.

Alla elever ges möjlighet att med sin mentor och elevhälsa tala om sina tankar och känslor utifrån det som inträffat.

Dödsfall - personal

Vid dödsfall av personal informeras eleverna, efter överenskommelse med anhöriga om hur meddelandet om dödsfallet ska framföras, av mentor eller någon annan av klassen känd person. Skolan erbjuder rum för avskildhet för de elever/personal som har behov av detta och minnesbord dukas fram på en plats som alla har möjlighet att besöka. Skolan håller en minnesstund som utformas i samråd med anhöriga.

Alla elever ges möjlighet att med sin mentor och elevhälsa tala om sina tankar och känslor utifrån det som inträffat.

Elev som mist nära anhörig

Ungdomar som mist nära anhörig mår oftast bäst av att börja skolan så snart som möjligt. Övergången underlättas genom tidig kontakt mellan skola och hemmet.

Kontakt med anhöriga sker på elevens/anhörigas villkor. I samband med att skolan får kännedom om dödsfallet tillfrågar ansvarig rektor eller mentor eleven/anhöriga om de har några önskemål vad gäller information kring dödsfallet. Eleven/anhöriga avgör om någon ska informeras och hur det i så fall ska gå till.

När en elev drabbas av allvarlig sjukdom

När skolan underrättats eller fått kännedom om att en elev drabbats av allvarlig sjukdom kontaktar mentor eller annan utsedd person anhöriga. I samråd med anhöriga diskuteras vilken information som ska lämnas till klasskamrater och skolpersonal. Ibland önskar anhöriga hålla sjukdomen hemlig, vilket måste respekteras.

Vid elevs försvinnande

Rektor sammankallar krisgrupp samt mentor snarast efter besked om försvinnandet. I samråd med anhöriga diskuteras vilken information som ska lämnas till klasskamrater och skolpersonal.

Bombhot mot skola

Om skolan blir bombhotad kontaktar rektor polisen som avgör vad som ska göras.

Om eleverna evakueras till sina hem ansvarar rektor för att skriftlig information skickas hem. Informationen ska innehålla redovisning om vad som hänt, eventuella åtgärder som vidtagits och telefonnummer dit man kan ringa och ställa frågor, samt vad som ska hända dagen därpå.

Miljöolycka

Vid olyckor som till exempel utsläpp i luft och mark eller kärnkraftutsläpp informeras eleverna om vad som hänt och hur man går vidare. Vårdnadshavare får också samma information och Umeå kommuns växel samt Informationen meddelas ett telefonnummer dit anhöriga kan ringa.

Om eleverna evakueras till sina hem ansvarar rektor för att skriftlig information skickas hem. Informationen ska innehålla redovisning om vad som hänt, eventuella åtgärder som vidtagits och telefonnummer dit man kan ringa och ställa frågor, samt vad som ska hända dagen därpå.

Bilaga 1 -Krisreaktioner

Krisreaktioner

Kunskapen om krisreaktioner bygger på det vi idag vet om hur vårt stresssystem reagerar vid allvarliga händelser och upplevelse av hot av olika slag.

Stressreaktioner, motståndskraft och återhämtningsförmåga ser olika ut för olika individer beroende på både medfödda biologiska egenskaper, tidigare erfarenheter och socioekonomiska-kulturella faktorer. Hur krisreaktioner tar sig i uttryck och vilket förlopp det får följer alltså inte något givet mönster utan är väldigt individuellt.

Akut stressreaktion

Reaktionen syftar till att överleva och sker till stor del automatiskt. Beroende på hur en person uppfattar situationen aktiverar basala, omedvetna delar av hjärnan ett komplext flöde av reaktioner som kan beskrivas i termer av kamp, flykt, "frysa" eller total underkastelse.

Initialt är reaktionerna intensiva, även de som uppfattas som passiva (frysreaktion och underkastelse). Stresssystemet går på högvarv.

Exempel på vanliga stressreaktioner

Fysiska reaktioner

- Hjärtklappning
- Ökad andningsfrekvens
- Spända muskler
- Illamående
- Muntorrhet
- Vidgade pupiller
- Blockering av smärta

- Mobilisering av oanade krafter
- Tappad muskeltonus

Mentala reaktioner

- Skärpt men begränsad uppfattningsförmåga
- Förvirring, desorientering
- Svårigheter att ta till sig ny information

Känslomässiga reaktioner

- Intensiv skräck
- Intensiv längtan att få vara nära anknytningspersoner
- Rädsla
- Ilska, irritation
- Känslor tonas ner eller stängs av
- Känsla av överklighet eller att vara utanför sin kropp
- Oro, ångest

Vanliga reaktioner efter svåra händelser

Påträngande reaktioner

- Starka minnen av händelsen återkommer när hjärnan uppfattar intryck som kan påminna om händelsen, ex. ljud, lukt, känselintryck eller vissa dagar, klockslag eller händelser. Detta sker automatiskt utan att man styr över det.

Undvikande reaktioner

- Personen undviker situationer som på något sätt liknar det som har inträffat, ex. trånga utrymmen, kontrollförlust hos tandläkaren. Det kan också innebära undvikande från sociala sammanhang och relationer.

Psykisk och fysisk hyperkänslighet

- När stresspåslag finns kvar i kroppen reagerar den som att faran fortfarande kvarstår, vilket kan leda till en överdriven vaksamhet, irritabilitet, vredesutbrott, koncentrations- och uppmärksamhetssvårigheter.

Exempel på krisreaktioner och beteenden hos barn och tonåringar efter en händelse

- Sömnsvårigheter

- Rastlöshet, irritabilitet, aggressivitet
- Upprepade frågor om det som har hänt
- Rädsla för egna och andras reaktioner
- Känslor av ansvar, skuld eller likgiltighet
- Kroppsliga reaktioner
- Återberättar händelsen eller upprepar lekar om händelsen
- Stark uppmärksamhet på föräldrars/andra vuxnas reaktioner
- Oro för egen och andras säkerhet
- Rädsla för att visa känslor och sårbarhet
- Strategier för att återfå en känsla av kontroll

Om stressreaktionen kvarstår och inte regleras ner kan det efter en längre tid leda till kvarstående psykisk ohälsa i form av utmattning och depression.

Risk och skyddsfaktorer

Risk- och skyddsfaktorer vid svåra händelser bidrar till hur krisreaktionen utvecklas. Dessa faktorer handlar både om själva händelsen, individuella faktorer och faktorer i den omgivande miljön.

Socialt stöd och grad av upplevd egen kontroll kan nämnas som viktiga skyddsfaktorer.

Antalet riskfaktorer är viktigast för påverkan av motståndskraften. Ju fler riskfaktorer desto större risk för negativ påverkan.

Motståndskraft och återhämtning

En människas motståndskraft är komplex och kan variera inom olika livsområden liksom över tid. Kunskapsläget tyder på att det är sammansatt av genetiska, biologiska, psykologiska, sociala och andliga faktorer.

Återhämtningen efter ett stresspåslag handlar om att kunna återfå balansen i systemet, att reglera ner stressreaktionen. Detta är ett arbete i sig som kräver energi. De flesta klarar detta utan professionellt stöd men det sociala stödet i vardagen är en av de viktigaste skyddsfaktorerna.

Olika teorier

Antonovskys begrepp KASAM, känsla av sammanhang, innebär att man uppfattar tillvaron som begriplig, hanterbar och meningsfull. Detta ökar chanserna till återhämtning och upplevelse av tillit till sin egen förmåga att skapa goda relationer.

Bonanno har identifierat fyra olika mönster för hur människor reagerar och återhämtar sig.

- De flesta människor har en motståndskraft som gör att reaktionerna är hanterliga redan från början och de kan upprätthålla en stabil jämvikt över tid.
- Andra har starka reaktioner som avtar med tiden, det sker en återhämtning som kan variera mellan veckor upp till två år.
- Vissa reagerar starkt och visar kvarstående reaktioner över tid, vilket ger kroniska besvär.
- En ytterligare mindre grupp får fördröjda besvär med milda reaktioner initialt men som ökar över tid.

När bör man hänvisa till professionell bedömning?

- När det är svårt att hantera reaktioner efter mer än fyra veckors tid, som stark stress i kroppen, överväldigande känslor, "avdomning"/överklighetskänslor i förhållande till andra, fysiska symtom, beteendemässiga förändringar, smärta utan orsak.
- Frågeställningar eller problem som rör barns och tonåringars utveckling.
- Alltid vid misstanke om fortsatt pågående utsatthet.
- Alltid när barn eller vårdnadshavare själva önskar få hjälp.

Referens: Sara Hedrenius; Sara Johansson. *Krisstöd vid olyckor, katastrofer och svåra händelser. Att stärka människors motståndskraft*. Natur och Kultur 2013.