


# Checklista Krissituationer

## För dig som har ett frivilliguppdrag

Den här checklistan ger dig en övergripande vägledning i hur du kan agera i krissituationer. Det kan till exempel handla om situationer vid psykisk ohälsa, missbruk, våld eller hot. Det viktigaste är att skydda både dig själv och den du stödjer, och att kontakta rätt instans i tid.

### **En bra påminnelse om din roll och vem som har ansvar**

Kom ihåg att myndigheten äger hela ärendet och ofta har snabba kanaler till samverkan på olika sätt. Ta inte på dig ett för stort ansvar. Det kan vara bra att du påminner dig själv om vilken din roll och dina uppgifter är och gå gärna tillbaka och se över uppdragsbeskrivningen. Ibland är det såklart brått att agera. Men är det återkommande problematiker som klienten upplevt tidigare så finns ofta en pågående samverkan om du pratar med din kontaktperson på myndigheten.

Till checklistan 



Riksförbundet  
**FRIVILLIGA  
SAMHÄLLS-  
ARBETARE**

## 1. Vem kontaktar du vid olika typer av kriser?

### **Psykisk ohälsa (akut eller oroande beteende)**

- Ring 112 - vid självmordsrisk eller pågående akut fara
- Kontakta 1177 - för råd om psykisk ohälsa
- Kontakta psykiatrisk jourmottagning i kommunen
- Informera socialtjänsten eller din kontaktperson på myndigheten om du är osäker

### **Missbruk**

- Vid akut påverkan - ring 112
- Vid oro - ta kontakt med socialtjänsten
- Dokumentera det du ser/hör utan att döma
- Undvik konfrontation, prioritera säkerhet

### **Våld, hot eller hotfulla situationer**

- Lämna platsen om du känner dig otrygg
- Ring 112 vid hot om våld, fysiska angrepp eller farliga situationer
- Dokumentera händelsen i efterhand (tid, plats, vad som hände)
- Meddela din kontaktperson på myndigheten direkt
- Gör en incidentrapport om det krävs



Riksförbundet  
**FRIVILLIGA  
SAMHÄLLS-  
ARBETARE**

## **2. Så skyddar du dig själv och andra**

- Ha alltid en plan: Vem ringer du? Vart kan du gå?
- Träffa aldrig någon ensam om du känner dig osäker
- Håll kontakt med din kontaktperson på myndigheten eller lokalförening
- Informera alltid någon om vart du ska inför ett möte
- Sätt gränser - du har rätt att säga nej eller avbryta kontakt vid hot
- Dokumentera krissituationer snarast efteråt - sakligt och tydligt

## **3. Efter en kris - vad gör du?**

- Prata med din kontaktperson på myndigheten
- Sök stöd via organisationen eller din lokalförening
- Som medlem i en av RFS lokalföreningar ingår olycksfalls- och krisförsäkring. Krisförsäkringsdelen ersätter upp till tio samtal hos legitimerad psykolog.
- Följ upp: Hur mår personen du stöttar efter situationen?
- Behöver kontaktplanen ändras? Behövs fler skyddsåtgärder?

### **Tips**

- Spara viktiga telefonnummer i mobilen och på papper
- Gå en kort kurs i bemötande i krissituationer
- Tveka inte att be om hjälp - du är inte ensam i ditt frivilliguppdrag