



**KRISEHÅNDTERING
MELDINGSTJENESTE OG TILTAK**

Oppdatert 2010

INNHOLDSFORTEGNELSE

KRISEHÅNDTERING - MELDINGSTJENESTE OG TILTAK

1	INNLEDNING	Side 4
----------	-------------------	--------

1.1 GENERELT

- 1.1.1 Innledning
- 1.1.2 Definisjoner/forklaringer
- 1.1.3 Ansvarsgruppe
- 1.1.4 Etablering av ansvarsgruppe

2	MELDINGSTJENESTE OG TILTAK	Side 5
----------	-----------------------------------	--------

2.1 TILTAK/HANDLING VED ULYKKE/SKADE/DØDSFALL UNDER MOTORSPORTARRANGEMENT

- 2.1.1 Generelt
- 2.1.2 Presse- og informasjonstjeneste
- 2.1.3 Hjelpemidler/tiltak/rutiner

2.2 "STÅENDE ORDRE" FOR HANDLING VED DØDSFALL/ULYKKER UNDER MOTORSPORTARRANGEMENT

- 2.2.1 Generelle retningslinjer
- 2.2.2 Varsling av hjelpepersonell
- 2.2.3 Varsling av politi og NMF sentralt
- 2.2.4 Varsling av pårørende
- 2.2.5 Varsling av konkurrenter og funksjonærer
- 2.2.6 Informasjon til media

2.3 OPPFØLGING/"DEBRIEF"

- 2.3.1 Generelt
- 2.3.2 Hjelpepersonell/øyenvitner
- 2.3.3 Pårørende
- 2.3.4 Konkurrenter/team/venner
- 2.3.5 Sorgarbeid

3	VEDLEGG	Side 9
----------	----------------	--------

3.1 Vedlegg A ORGANISASJONSSKISSE

3.2 Vedlegg B TILTAK/HANDLING VED ULYKKE/SKADE/DØDSFALL UNDER MOTORSPORTARRANGEMENT

Uvedl 1 **B-1 MELDINGSSKJEMA** ULYKKE/SKADE/DØD VED
MOTORSPORTARRANGEMENT

Uvedl 2 **B-2 TILTAKSSKJEMA 1** PERSONSKADE VED
MOTORSPORTARRANGEMENT

Uvedl 3 **B-3 TILTAKSSKJEMA 2** MELDING OM DØDSFALL BLANT
DELTAKERE/FUNKSJONÆRER/
PUBLIKUM UNDER
MOTORSPORTARRANGEMENT

Uvedl 4 **B-4 TILTAKSLISTE FOR ANSVARSGRUPPE VED DØDSFALL UNDER
MOTORSPORTARRANGEMENT**

Uvedl 5 **B-5 VARSLINGSBLANKETT FOR PREST**
(Melding om dødsfall/sykdom/skade under motorsportarrangement)

3.3 Vedlegg C SORGARBEID

Uvedl 1 **C-1 SORGREAKSJONER**

Uvedl 2 **C-2 SORG OG OMSORG**

Uvedl 3 **C-3 SORGBEARBEIDING I**

Uvedl 4 **C-4 SORGBEARBEIDING II**

3.4 Vedlegg D KONTAKTPERSONER NMF

Ansvarlige personer i NMF som skal kontaktes umiddelbart ved alvorlig
uhell/ulykke

1. INNLEDNING

1.1 GENERELT

1.1.1 Innledning

Dette heftet er ment som et håndsett. Det skal fungere som disposisjon for krisehåndtering.

1.1.2 Definisjoner / forklaringer

a. “Racecontrol”

Arrangementets overvåkende øyne. Består normalt av en ansvarlig for sanitetsenheten som leder sambandet og dirigerer sanitetsmannskapene og utrykningskjøretøyer. I tillegg er stevneleder eller assisterende stevneleder til stede.

b. Meldingsskjema

Brukes av “racecontrol”.

Ved melding fylles meldingsskjemaet ut. Meldingens karakter bestemmer hvilket tiltaksskjema “racecontrol” skal bruke videre.

b. Tiltaksskjema

Tiltaksskjemaene er utviklet til forskjellige hendinger. Vedlegges en eventuell arrangementslogg. Skjemaene kopieres og brukes direkte.

Tiltaksskjema 2 brukes i kombinasjon med VARSLINGSSKJEMA FOR LOKALT POLITI OG ELLER PREST.

1.1.3. Ansvarsgruppe

Ansvarsgruppe ved et motorsportarrangement bør bestå av juryleder, dommer og stevneleder/ assisterende stevneleder. I tillegg bør også teknisk kontrollant inngå i ansvarsgruppa.

1.1.4 Etablering av ansvarsgruppe

Juryleder vurderer om enheten skal etableres. Dersom juryen skulle være i tvil, må president eller generalsekretær i NMF kontaktes umiddelbart.

Erfaringer viser at en slik gruppe er funksjonell. Den forhindrer for mange aktører og sikrer at viktige hensyn ivaretas.

Gruppa har meldingstjeneste og tiltak overfor skadede/pårørende/innsatspersonell ved arrangementet som sine primærfunksjoner.

I tillegg må de i samråd med forbundsledelsen i NMF ivareta informasjonen til pressen.

Egen sjekkliste: **VEDLEGG B, undervedlegg 4.**

2. MELDINGSTJENESTE OG TILTAK

2.1 TILTAK/HANDLING VED ULYKKE/SKADE/DØDSFALL UNDER MOTORSPORTARRANGEMENT

2.1.1 Generelt

Motorsport er klassifisert som risikoidrett hvor det er større sjanse for å bli skadet enn i mange andre idretter. I action- og fartssport er det alltid en risiko for at det kan skje uhell/ulykker på arrangementene. Heldigvis er det svært sjelden at arrangører kommer opp i de alvorlige ulykkene, men dette kan skje uten forvarsel.

Dersom en arrangør skulle komme i en situasjon hvor man får en alvorlig ulykke, og i verste fall en dødsulykke, er det særdeles viktig at vi har et apparat som kan takle dette.

Det er svært viktig at det er utarbeidet en beredskapsplan for korrekt reaksjon og handling dersom det skjer en ulykke med alvorlige personskader eller dødsfall.

2.1.2 Presse- og informasjonstjeneste

Presse- og informasjonstjenesten vil være et meget sentralt punkt i en beredskapsplan for krisehåndtering.

Dersom det skjer en alvorlig ulykke under et arrangement, er det denne som vil bli slått opp, og de sportslige resultatene vil komme fullstendig i bakgrunnen.

Negative mediaoppslag, og veldig ofte på feil grunnlag, kan være meget dårlig reklame for vår idrett. Dette kan skape store problemer for vårt arbeid, og i verste fall sette oss mange år tilbake.

NMF har egen presse- og informasjonstjeneste på forbundsnivå som det vil være naturlig å kople inn i forbindelse med store ulykker.

Generelle retningslinjer

- (1) Vær nøye med at all informasjon som gis er korrekt.
- (2) Vær bevisst på hvem du gir informasjon til.
- (3) Det anbefales sterkt å føre en form for logg. (Dette gjøres av "racecontrol")

Hvem kan uttale seg?

- Umiddelbart etter en hendelse er det **KUN** juryleder, eller en annen av jurymedlemmene som han bemyndiger, som kan uttale seg til pressen. President eller generalsekretær kan uttale seg dersom en av disse er tilstede og blir raskt satt inn i situasjonen. Det er **INGEN** andre som har adgang til å uttale seg. Vi vet erfaringsmessig at pressekorpsset gjerne går direkte på funksjonærer, teammedhjelpere og eventuelt andre som er knyttet til arrangementet på en eller annen måte.

Her er det SVÆRT viktig at alt personell i arrangementsstaben er informert om nettopp dette.

- (2) Den videre oppfølging ovenfor pressen gjøres av NMF sentralt, og da primært av NMFs president eller generalsekretær, eller den disse bemyndiger.

2.1.3 Hjelpemidler/tiltak/rutiner

Dette beskrives i **VEDLEGG B, undervedlegg 1 - 5.**

2.2 “STÅENDE ORDRE” FOR HANDLING VED ULYKKER/DØD UNDER MOTORSPORTARRANGEMENT

2.2.1 Generelle retningslinjer

I det øyeblikk det skjer et uhell, hvor det blir registrert en alvorlig livstruende skade, er det viktig at alle handler raskt og riktig.

Det kan være et spørsmål om minutter for den skadede.

- (1) Flaggpostene sørger for korrekt varsling ovenfor de andre deltakerne
- (2) Sanitetspersonell og ambulanse vil være på stedet i løpet av få sekunder
- (3) Juryen må vurdere om løpet skal rødflagges
- (4) Skadested må sikres og alle “nysgjerrige” må holdes unna

2.2.2 Varsling av hjelpepersonell.

Medisinsk personell vil jo være på skadestedet først, og skulle det være behov for ytterligere assistanse, tilkalles dette så raskt som mulig (eksempelvis helikopter). Sykestua vil kontinuerlig være informert, og disse har tilgang på telefon til nærmeste sykehus.

2.2.3 Varsling av politiet og NMF sentralt

(1) Juryleder vurderer om politimyndighet skal varsles dersom de ikke er tilstede på arrangementet.

Ved dødsfall eller alvorlig ulykke SKAL dette gjøres.

- (2) Juryleder sørger også for å varsle presidenten og generalsekretær i NMF, og orienterer om saken.

2.2.4 Varsling av pårørende

- (1) NMFs president rådfører seg med politiet og eventuelt lokal prest om den videre fremgangsmåte.
- (2) Hvis avstand eller andre faktorer gjør dette vanskelig, kontaktes prest på den forulykkedes hjemsted. Slike budskap skal formidles ansikt til ansikt.
- (3) Det er viktig at de som overbringer budskapet har tilstrekkelig informasjon om hva som har skjedd.
- (4) En vesentlig forutsetning for varslingen er gode oversikter over pårørende. Dette må prest, politi og NMFs president/generalsekretær ha tilgang til.

2.2.5 Varsling av medkonkurrenter og funksjonærer

- (1) Det bør så raskt som det er forsvarlig lages en samling for de nærmeste i den forulykkedes lag/team. Her må det informeres så grundig man kan om hva som har skjedd, og hva som gjøres videre.

Juryleder, politi, profesjonell krisehåndteringspersonell og eventuelt prest bør være med på denne samlingen.

- (2) Dersom det er mulig, bør det gis tilbud om samtale med kvalifisert personell.
- (3) Det bør også så raskt som mulig organiseres en samling for arrangementets funksjonærer for å ta seg av disse.

Her må man også gi en så grundig informasjon som mulig om det som har skjedd, og hvilke tiltak som skal gjøres videre.

Et jurymedlem og eventuelt politi bør være med på denne samlingen.

2.2.6 Informasjon til media

(1) Juryleder, eller den i juryen (dommer eller stevneleder) han bemyndiger, er hovedansvarlig for all kontakt utad. Dette er HOVEDREGELEN. INGEN andre enn juryleder, eller de han bemyndiger, kan uttale seg til media. Dette er svært viktig at ALLE forstår. Dersom det er en presseansvarlig for arrangementet, kan juryleder vurdere om denne personen kan brukes. Dersom dette skal kunne gjøres, bør det være en MEGET kyndig person. Ref. pkt 2.1.2.

(2) All informasjon til media, bør gjøres i samarbeid med politiet.

(3) Pressemeldinger og pressekonferanser er gode redskaper for å holde kontroll på informasjon. I denne sammenheng koples NMF sentralt inn.

(4) For å unngå spekulasjoner bør det informeres mest mulig, men dette må vurderes opp mot at ingen av de pårørende skal få informasjon først på media.

(5) Som tidligere nevnt, MÅ det avklares om hvem som uttaler seg til media. Dette MÅ det være helt klare regler for.

(6) Det understrekes/presiseres at media IKKE under noen omstendighet skal informeres før pårørende er nådd !

2.3 OPPFØLGING/DEBRIEF

2.3.1 Generelt

Etter en ulykke/hendelse vil man svært ofte komme i den situasjon at en eller flere personer har hatt sterke opplevelser og kan få etter reaksjoner. Dette er helt normalt, og disse traumatiske opplevelsene bør og må bearbeides slik at dette i ettertid ikke skal "forfølge" de som har vært involvert i dette.

Det er her forsøkt laget et opplegg for å avhjelpe slike situasjoner, slik at man kan hjelpe det personellet som har vært involvert i hendelser/ulykker eller har vært øyenvitner.

Profesjonelt krisehåndteringspersonell bør primært benyttes.

2.3.2 Hjelpepersonell/øyenvitner

Hjelpepersonell og øyenvitner er ofte de som får de sterkeste opplevelsene, og dermed gjerne også de kraftigste reaksjonene.

Følgende kan være en ramme for oppfølging:

- (1) På skadestedet bør en se etter unormal adferd eller uvanlige reaksjoner. Slike personer kan med fordel tas ut av hjelpeapparatet.
- (2) Så snart selve hjelpearbeidet er over bør øyenvitner og hjelpearbeidere få anledning til å lufte ut de sterkeste inntrykkene.

Krisehåndtering

Her kreves ikke mer profesjonell hjelp enn at en tar ansvaret for å samle de involverte til en "dele-runde".

- (3) 1 - 2 døgn etter hendelsen bør de involverte samles til en mer grundig "DEBRIEF". Dette gjøres normalt etter visse prosedyrer og bør ledes av profesjonelle personer.
- (4) I de første ukene etter slike hendelser bør de involverte følge spesielt med sikte på å registrere uvanlig adferd, og eventuelt behov for videre hjelpetiltak.

2.3.3 Pårørende

Vanligvis vil det være lokalmiljøet som tar ansvar for oppfølging av pårørende. NMF v/presidenten eller generalsekretæren bør følge opp ved å informere så grundig som mulig om hendelsesforløp, og gjerne invitere pårørende til ulykkessted og til å se miljøet den forulykkede var i.

NMF bør være representert i en eventuell begravelse.

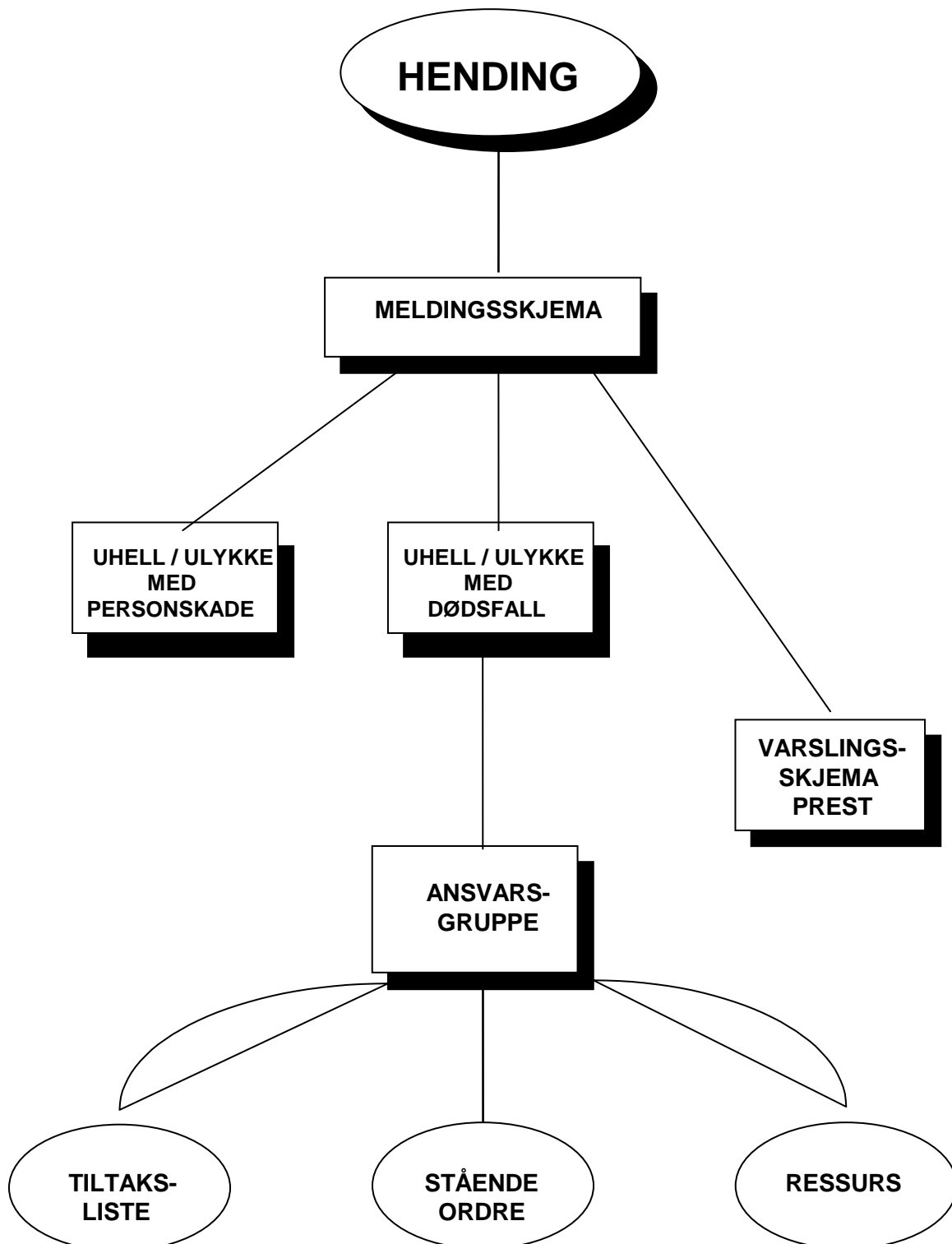
2.3.4 Med konkurrenter/team/venner

Med konkurrenter og team/venner bør så raskt som mulig få anledning til å kontakte sine nærmeste via telefon. Vanligvis er det fornuftig å la venner og kjente få være sammen den nærmeste tiden etter en ulykke. Det bør legges til rette for å snakke om sine reaksjoner, og det bør informeres grundig om hva som har skjedd og om hva som skje fremover. En kompetent person bør møte kollegaene for å snakke om sorgreaksjoner.

2.3.5 Sorgarbeid

Dette beskrives under **VEDLEGG C**.

3.1 ORGANISASJONSKISSE



3.2 TILTAK/HANDLING VED ULYKKE/SKADE/DØDSFALL UNDER MOTORSPORTARRANGEMENT

For å få til korrekt og rask handlemåte ved ulykker, skader eller dødsfall, er det utarbeidet retningslinjer/ opplegg for dette.

Hjelpemidler/ tiltak /rutiner er beskrevet i **undervedlegg 1 - 5**.

Uvedl 1	B-1 MELDINGSSKJEMA	ULYKKE/SKADE/DØD VED MOTORSPORTARRANGEMENT
Uvedl 2	B-2 TILTAKSSKJEMA 1	PERSONSKADE VED MOTORSPORTARRANGEMENT
Uvedl 3	B-3 TILTAKSSKJEMA 2	MELDING OM DØDSFALL BLANT DELTAKERE/FUNKSJONÆRER/PUBLIKUM UNDER MOTORSPORTARRANGEMENT
Uvedl 4	B-4 TILTAKSLISTE FOR ANSVARSGRUPPE VED DØDSFALL UNDER MOTORSPORTARRANGEMENT	
Uvedl 5	B-5 VARSLINGSBLANKETT FOR PREST (Melding om dødsfall/ sykdom/skade under motorsportarrangement)	

B-1 MELDINGSSKJEMA
ULYKKE/SKADE/DØD VED MOTORSPORTARRANGEMENT

Logg nr:

FORTROLIG NÅR UTFYLT

MELDING MOTTATT: (Dato/tidspunkt)	
---	--

HVEM MELDER?	
NAVN:	
POST:	
TLF NR DET MELDES FRA:	

HVA MELDES?

HVOR? Sted	
----------------------	--

HVIS DET ER:

- SYKDOM/PERSONSKADE: SETT OVER TIL SANITET/LEGE	TLF: _____	TILTAKSSKJEMA 1
- DØDSFALL BLANT DELTAKERE/ FUNKSJONÆRER/PUBLIKUM		TILTAKSSKJEMA 2

FORTROLIG NÅR UTFYLT

SIGNATUR: _____

Del 3 / VEDLEGG B
Undervedlegg 2
Side 1 av 1 side

B-2 TILTAKSSKJEMA 1:
PERSONSKADE VED MOTORSPORTARRANGEMENT

Logg nr:

FORTROLIG NÅR UTFYLT

HVOR ER PASIENTEN?	
---------------------------	--

HVOR MANGE ER SKADET?	
------------------------------	--

TYPE SKADE(R)?	
-----------------------	--

SKADESTED	
------------------	--

HVILKE TILTAK ER IVERKSATT ? (Førstehjelp/sikringsarbeid o s v)

MØTESTED FOR AMBULANSE/HELIKOPTER?

NAVN/NASJONALITET PÅ PASIENT(ER)
1.
2.
3.
4.

Nr	Aktivitet	Ansvar	Sign	Tlf	Merknad
1.	Kontakte lege	Race-control			
2.	Varsle lokalt politi	Juryleder			
3.	Varsle NMF's ledelse	Juryleder			

FORTROLIG NÅR UTFYLT

Del 3 / VEDLEGG B
Undervedlegg 3
Side 1 av 1 side

B-3 TILTAKSSKJEMA 2:
MELDING OM DØDSFALL BLANT DELTAKERE/FUNKSJONÆRER/PUBLIKUM UNDER
MOTORSPORTARRANGEMENT

Logg nr:

FORTROLIG NÅR UTFYLT

ETTERNAVN:	
MELLOMNAVN:	
FORNAVN:	
PERSONNUMMER:	
ADRESSE:	
TELEFONNUMMER:	

FAKTA

STEDSANGIVELSE:	
TIDSPUNKT:	
ÅRSAK/HENDELSE:	

HVOR BEFINNER AVDØDE SEG?

STED:	
KONTAKTPERSON:	
TELEFONNUMMER:	

PÅRØRENDE

PÅRØRENDE:	
ADRESSE:	
TELEFONNUMMER:	
SLEKTSKAPSFORHOLD:	

Nr	Aktivitet	Ansvar	Sign	Tlf	Merknad
1.	Varsle politi	Juryleder			Etablere støttegruppe
2.	Varsle NMF's ledelse	Juryleder			
3.	Varsle prest	Juryleder			

FORTROLIG NÅR UTFYLT

B-4 TILTAKSLISTE FOR ANSVARSGRUPPE VED DØDSFALL UNDER
MOTORSPORTARRANGEMENT

1. Generelt

JURYLEDER etablerer og leder ansvarsgruppe med DOMMER, STEVNELEDER og TEKNISK KONTROLLANT.

AVDØDE

FORTROLIG NÅR UTFYLT

ETTERNAVN:	
FORNAVN, ETTERNAVN:	
PERSONNUMMER:	
GRAD/NR/AVD:	
ADRESSE:	

FORTROLIG NÅR UTFYLT

2. Ansvarsfordeling

Juryleder:

Nr	Hending	Anmerkning
1.	Etablerer og leder ansvarsgruppe	
2.	Melding til politiet	
3.	Melding til president NMF	
4.	Iverksette sikring av ulykkesstedet og ulykkeskjøretøy	
5.		

President NMF:

Nr	Hending	Anmerkning
1.	Melding til Norges Idrettsforbund	
2.	Kontakt med pårørende	
3.	All pressekontakt	
4.	Nødreise for pårørende	
5.	Bistå politiet ved undersøkelse / gransking av ulykken	
6.	Tilbud til pårørende om gjennomgang av	

Krisehåndtering

	kommisjonsrapport	
7.	Delta ved begravelse	
8.		

Del 3 / VEDLEGG BUndervedlegg 4

Side 2 av 2 sider

Prest:

Nr	Hending	Anmerkning
1.	Varsle lokal prest	
2.	Minnesamling for deltakere/venne / arrangørstab/funksjonærer	
3.	Videre oppfølging av pårørende	
4.		
5.		

Lege:

Nr	Hending	Anmerkning
1.	Utarbeide rapport etter ulykken i samarbeid med sykehus	
2.	Vurder debrief	
3.		
4.		

B-5 VARSLINGSBLANKETT FOR PREST
MELDING OM DØDSFALL/ULYKKE VED MOTORSPORTARRANGEMENT

AVDØDE

FORTROLIG NÅR UTFYLT

ETTERNAVN/FORNAVN:	
PERSONNUMMER:	
ADRESSE:	
TELEFONNUMMER:	

FAKTA

TIDSPUNKT:	
STEDSANGIVELSE:	
ÅRSAK/HENDELSE:	

KONTAKTPUNKT

NAVN:	
ADRESSE:	
TELEFONNUMMER:	

VARSLING: Politi/lensmann/prest på avdødes hjemsted

STED:	
NAVN:	
TELEFONNUMMER/ TELEFAX:	
TELEFONNUMMER FOR TILBAKEMEDLING Mitt telefonnummer:	

PÅRØRENDE

PÅRØRENDE:	
ADRESSE:	
TELEFONNUMMER:	
SLEKTSKAPSFORHOLD:	

--	--	--

Bekreftet varslings:	DTG:	Sign:
----------------------	------	-------

FORTROLIG NÅR UTFYLT

Del 3 / VEDLEGG C

Side 1 av 1 side

3.3 SORGARBEID

Sorgarbeid er et svært viktig arbeid som må ivaretas på alle nivåer. Før eller siden ville alle komme bort i situasjoner hvor man vil bli preget av sorg.

Dette er et meget vanskelig tema, men dersom man ikke innser at det faktisk går an å gjøre noe med det, kan det oppstå ytterligere tragiske hendelser.

Vi er alle forskjellige, men i en situasjon preget av sorg reagerer de aller fleste mennesker tilnærmet likt. Det er en svært tung prosess, men det er når alt ser som verst ut, at man må stå sammen å gi støtte.

Det er forsøkt laget et opplegg for hvordan bearbeide sorg, hvordan man kan støtte hverandre å gi hjelp.

Undervedlegg 1 - 4 beskriver dette mer i detalj.

- Uvedl 1 C-1 SORGREAKSJONER**
- Uvedl 2 C-2 SORG OG OMSORG**
- Uvedl 3 C-3 SORGBEARBEIDING I**
- Uvedl 4 C-4 SORGBEARBEIDING II**

C-1 SORGREAKSJONER

1. Innledning

Reaksjonene på ulykker, dødsfall og tap kan være ulike. Det er likevel visse fellestrekk og mønstre en ofte kan gjenfinne. For å kunne være gode hjelpere kan det være nyttig å vite noe om hva som er vanlige reaksjoner

2. Sorgfaser

De fleste vil gjennomleve ulike faser i en sorgprosess. Lengden på fasene kan variere, og en kan veksle mellom de ulike fasene.

FASE	TID	REAKSJONER	TILTAK
Sjokkfase	- 1 uke	- Benekting - Virkelighetsflukt - Apati	- Se, høre
Reaksjonsfase	- Måneder	- Sterke følelser - Periodevis "bortreist" - Store svingninger - Ukonsentrert	- La gråte - Komme i gang med daglige gjøremål - Få omsorg - Sette ord på
Bearbeidingsfase	- 1 år ++	- Gradvis mer nå-situasjon - Bearbeiding av tapets betydning (ytre / indre)	- Snakke om fremtid - Snakke om den døde
Nyorienterings- fase		- Større åpenhet mot fremtiden - Større ønske om sosiale kontakter	

3. Faktorer som forsterker sorgen

- Ambivalent forhold til avdøde.
- Følelsesmessig avhengighet (identifisering / projisering).
- Svakt sosialt nettverk.
- Skyldfølelse.
- Andre samtidige stressfaktorer.
- Tidligere ubearbeidede opplevelser / kriser.

4. Sykelig sorg

- a. Opphengt sorg
 - (1) Alt annet er uten betydning
 - (2) Ønsker oppmerksomhet, men ikke innblanding.
 - (3) Forblir i akutfasen
 - (4) Tiltaksløshet

- b. Forsinket sorg
 - (1) Fortrenger, vil ikke tenke på.
 - (2) Fortier, vil ikke snakke om.
 - (3) Vil ikke kjenne etter.

C-2 SORG OG OMSORG

- Innledning
Denne oversikten/listen er skrevet av MARIANNE OPAAS, psykolog ved Nasjonalforeningen for folkehelsen.

S O R G

- **Sorg er en nødvendig prosess når en mister noen som står en nær.**
- Sorg er ingen sykdom, men en naturlig reaksjon på en ekstrem situasjon.
- **Sorg tar mye lenger tid en mange tror.**
- Sorgen begynner ofte med sjokk, hvor en ikke er i stand til å føle noe som helst.
- **Når virkeligheten begynner å slippe inn på en, kommer sorgen som en bølge av smerte - ofte rent fysisk.**
- Sorgen har sin egen individuelle rytme, og forsterkes gjerne ved merkedager, høytider og ved bestemte sanseinntrykk som en forbinder med den som er død.
- **Det er vanlig å bli rastløs, handlingslammet, utslitt og få dårligere hukommelse en periode.**
- Det er vanlig å ha skyldfølelse for ting som ble sagt og gjort, eller for ting en ikke fikk sagt eller gjort.
- **Det er vanlig å føle sinne - overfor seg selv, sykehuset, legen og overfor den avdøde.**
- Det er vanlig å føle seg helt nedbrutt i en lang periode, og miste troen på at en noen gang vil kunne føle seg glad igjen.
- **Det er også vanlig å veksle mellom gråt og latter, sorg og glede.**
- Det er vanlig i perioder å være redd for at en holder på å "tørne"- bli gal.
- **Det er vanlig å føle lettelse sammen med sorgen, når forholdet til avdøde var vanskelig, eller det var et langt eller vondt sykeleie.**
- Det er vanlig å snakke om og om igjen om det som skjedde i forbindelse med dødsfallet - eller å kretse om det i tankene.
- **Det er vanlig å oppleve seg selv som forandret - en kjenner ikke seg selv igjen.**
- Det er vanlig å føle at en aldri vil komme ut av den mørke tunnelen en er inne i.
- **Sorg er ikke farlig - når en får slippe til med alle de forskjellige følelsene som kommer.**
- Ubearbeidet og fortrenget sorg kan stenge for alle følelser, og for dypere kontakt med andre mennesker. - En fryser til, stivner og blir lettere syk.
- **Den sørgende har selv best mulighet til å vite hvordan han eller hun har det, hvordan sorgen oppleves, hva han eller hun trenger, og hva som er det beste for ham eller henne.**
- Den sørgende har rett til å avgjøre at han eller hun ikke orker eller vil slippe sorgen innover seg.

C-3 SORGBEARBEIDING I

Denne momentlisten er rettet mot familie, naboer og andre som vil hjelpe mennesker i sorg.

- **Du kan hjelpe den etterlatte til å se og være hos den som er død, men respektere det hvis de ikke ønsker det.**
- Ikke rydd unna i all hast ting som tilhørte den døde. Dette bør den sørgende få anledning til å gjøre i sitt tempo, men med hjelp og støtte hvis han eller hun ønsker det.
- **Du kan komme med middag, vaske gulv, ta deg av barna - men ikke vent så mye takk - den sørgende har ikke energi til å tenke på deg.**
- Den sørgende kan være kort og irritabel - ikke ta dette personlig. Kom igjen en annen dag også.
- **Spør den sørgende hva han eller hun ønsker hvis du er usikker.**
- Ikke forbigå den sørgende sin sorg i taushet. Ikke unnlatt å nevne den som er død. Sier du noe som får den sørgende til å bryte ut i gråt, har du ikke gjort noe galt - kanskje tvert om!
- **Respekter at den sørgende har pauser fra sorgen, kan more seg og le. Dette gir nye krefter til å slippe sorgen innpå seg igjen.**
- Respekter det hvis den sørgende ikke ser noen lyspunkter for tiden - ikke prøv å få han eller hun til å se noe annet.
- **Du kan ikke hjelpe den sørgende til ikke å sørge - fordi du kan ikke vekke den døde til live igjen. Her er du hjelpeløs.**
- Du kan støtte den sørgende gjennom sorgen ved å akseptere og ta imot alle de følelser den etterlatte deler med deg, lytte og lytte igjen.
Gå inn i den sørgende sin fortvilelse i stedet for å løpe unna den. Da vil du se at sorg er en prosess, og det skjer noe med sorgen, selv om det tar tid.
- **Ikke forvent av menn at de skal være sterke og hjelpe sin kone. De har bedre av å sørge sammen.**
- **Ikke forvent av barna at de skal være kjekke og snille og ikke kreve noe. Det er NÅ de trenger støtte. Barn sørger også!**

C-4 SORGBEARBEIDING II

Denne momentlisten er rettet mot den sørgende.

- **Det hjelper ofte i lengden å ha sett og vært hos den døde en stund, selv om det kan føles som mer enn man orker. Men du har rett til å avgjøre hva som er best for deg.**
- Fordi fantasier som regel er verre enn virkeligheten, og fordi fantasier kan gi skremmende mareritt i lang tid, kan det også være best å se den døde etter ulykker, dødfødsel eller liknende. Det går for eksempel an å se en kjent og kjær hånd .
- **Be om den hjelp og støtte du trenger - andre vet ikke riktig hva akkurat DU ønsker og trenger.**
- Ikke ta store avgjørelser, som å flytte fra hus og hjem, for fort.
- **Bruk tid på å rydde opp i tingene etter den som døde. Dette kan hjelpe deg å minnes og sørge.**
- La barn være med i sorgen - også *DE* trenger å ta følelsesmessig farvel med den som er borte. La en trygg voksen være ved deres side, som kan forklare barnet hva som foregår, og svare på dets spørsmål.
- **Snakk med noen om følelsene dine, og vær ikke redd for å gråte. Det hjelper å sette ord på sorg.**
- Forklar de som er hos deg at de ikke behøver å trøste eller si så mye. Det er nok at de er der og lytter. Hvis det blir tynt med besøk etter en tid, så prøv å ta kontakt selv. Mange er redde for å "*trengse seg på*".
- **Hvis du skjønner at du kan virke avvisende fordi du er så fortvilet, så si at dine nærmeste ikke må ta det ille opp om du virker litt kort. Da forstår de det godt.**
- Søk gjerne støtte hos andre som har opplevd sorg. *DE* vet hvor hardt det er, men også at det fins en vei ut av mørket.
"DEN VEIEN GÅR TIL BUNNS I SORGEN, FØR DEN MED TIDEN KOMMER FREM I LYSET IGJEN".

Om prosjektet:

Modum 3. - 6. mai 1988. Skriftet er fra prosjektet: "Sorg og Omsorg", 1987, et samarbeid mellom:

- Den Norske Kreftforening
- Norges Røde Kors
- Norske Kvinners Sanitetsforening
- Funksjonshemmedes Fellesorganisasjon
- Samarbeidsorganet for helseopplysning
- Nasjonalforeningen for folkehelsen

3.4 ANSVARLIGE PERSONER I NMF SOM SKAL KONTAKTES UMIDDELBART VED ALVORLIG UHELL/ULYKKE

Dersom det skulle skje en alvorlig ulykke/et alvorlig uhell, SKAL en av neden forstående personer i NMF kontaktes umiddelbart. I prinsippet skal presidenten kontaktes først. Får man ikke tak ham, tar man den neste på listen, osv.

1. **PRESIDENT:** **ROY MAGNE ØWRE**
E-post: magnoewer@online.no
Mobil: **+47 99042580**
2. **GENERALSEKRETÆR:** **ROY N. WETTERSTAD**
E-post: roy.wetterstad@motorsportforbundet.no
Mobil: **+47 97143225**

ANDRE VIKTIGE PERSONER

TELEFONNUMMER

Seksjonsstyreleder båtsport; Svein Elgvin	+47 45 11 45 55
Seksjonsstyrelere motorsykkelsport; Emilie Westby	+47 48 00 51 73
Seksjonsstyreleder snøscootersport; Odd Georg Østbyhaug	+47 91 79 51 11
Seksjonsstyreleder radiostyrtmotorsport; Finn Olav Aasen	+47 93 00 22 43

::odma\pcdocs\idrett\24487\1