

Indledning.

"Giv sorgen ord. Har smerten ingen røst, dens hvisken sprænger det beklemte bryst"

Shakespeare. Macbeth, akt. IV, scene 3

En kriseplan, hvorfor nu det??

Som lærer eller pædagog kan det ikke undgås at støde på børn og voksne, der er udsat for traumatiske oplevelser i form af død, invaliditet, livstruende sygdom, skilsmisse og lign.

Nogle af disse traumatiske oplevelser vil komme ganske uventede. Det kan bevirke kaos og stor usikkerhed om "hvad gør jeg nu?". Indtræder disse nævnte situationer ikke akut, men mere forventet, er der tid til forberedelse, men oplevelsen kan være ligeså svær at tackle. Hvor meget skal man "blande sig", måske klarer familien det selv, eller man har på fornemmelsen, at familien ikke ønsker at tale om det? Hvad så?

En kriseplan er tænkt som en støtte, der kan hjælpe, hvis du kommer til at befinde dig i en situation, hvor du måske selv er blevet følelsesmæssig påvirket, eller blot er i tvivl om, hvordan eller hvornår du skal handle. Du skal dog være opmærksom på, om du magter at gå ind i disse situationer. det kan fx hænde, at den situation, du lige nu står i. ligner for meget en situation, du kender fra dit private liv, og derved vil dine egne følelser få overtaget. I en sådan situation kan du umuligt blive en god hjælper. Er du for øjeblikket i krise, er det direkte uhensigtsmæssig, at du træder til.

På den anden side, hvis man tør stille sig til rådighed i disse kriser, får man til gengæld nye erfaringer at bygge videre på, både fagligt og personligt.

Du bør dog altid tale med din leder om dine overvejelser. Ingen skal være alene i sådan en situation.

Vi er klar over, at mange af disse råd, der findes i kriseplanen, er noget, der allerede er implementeret i skolens daglige arbejdsrutiner. Vi har blot samlet denne viden og information på et sted og håber den kan blive et brugbart hjælpemiddel

Kriseplan

Buddinge Skole. revideret 2015

Indhold:

Akutte kriser.....	s. 3
Skilsmisse, alvorlig sygdom, kaossituation og lignende.....	s. 5
Krisehjælp ved ulykker i skolen.....	s. 6
Når en elev mister en af sine nærmeste.....	s. 7
Ved elevs dødsfald.....	s. 8
Ved en medarbejders dødsfald.....	s. 10

Bilag:

Eksempler på breve

- til klassens forældre i forbindelse med en klassekammerats dødsfald (2 stk).....s. 12
- til forældre om elevs begravelse.....s. 14
- til forældre om en medarbejders dødsfald.....s. 15
- til forældre om en medarbejders begravelse.....s. 16

Til minde om Helle.....	s. 17
Krisehjælp.....	s. 18
Børns umiddelbare reaktioner på krise.....	s. 20
Voksnes reaktionsmønster i forbindelse med sorgkrise.....	s. 21
Tilbud fra sundhedsplejen i Gladsaxe.....	s. 22
Nyttige Links, Litteratur og materiale.....	s.24
Relevante telefonnumre.....	s.25

Kriseplan

Buddinge Skole. revideret 2015

Akutte kriser

Arbejde med mennesker rummer risikoen for at blive udsat for store psykiske belastninger. Vold og trusler om vold er eksempler på det.

Følgerne efter en stærk chokerende oplevelse kan være alvorlige, men alvorlige følger kan forhindres, bl.a. ved en bevidst opbakning fra ledelse og nærmeste kolleger. En aktiv indsats kan således sikre elevens/medarbejderens fortsatte psykiske velbefindende, mens passivitet kan medføre tab af arbejdsevnen. Nedenstående er en kort gennemgang af, hvordan en akut krise kan spottes og ikke mindst, hvad du skal gøre som lærer/pædagog/kollega og som ledelse for at yde "krisehjælp".

Hvad kan årsagen til en akut krise være?

En række hændelser kan fremkalde akutte psykiske kriser. Det kan være hændelser som:

- trusler om vold, grove verbale krænkelser, systematisk fornægtelse af eleven/medarbejderen, dennes familie eller andre nærtstående
- fysisk vold
- dødsfald i nærmeste familie, en elevs dødsfald
- livstruende sygdom, ulykker, være hospitaliseret
- separation og skilsmisse
- at blive fjernet fra hjemmet/anbragt
- adskillelse fra primærpersoner
- at være barn af psykisk syge forældre
- arbejdsløshed/konkurs
- fysiske krænkelser med seksuelt indhold
- voldsomme episoder som fundet af en død, vidne til selvmord, overværelse af voldsepisoder m.m.
- et medmenneskes trusler om selvmord
- andre voldsomme episoder f.eks. indbrud, brand eller katastrofer

Reaktionen på en akut krise kan være:

- kropslige reaktioner f.eks. hjertebanken umiddelbart efter episoden
- søvnproblemer, mareridt og overfølsomhed over for pludselige lyde
- følelsesmæssige reaktioner som vrede, skyld og magtesløshed

Kriseplan

Buddinge Skole. revideret 2015

- ændret opmærksomhed, koncentration og tænkning
- adfærdsmæssige ændringer

Reaktionerne vil kunne optræde med meget forskellig styrke fra person til person.

Ligeledes kan tidspunktet for reaktionernes indtræden være forskelligt.

Nogle påvirkninger er så voldsomme, at de vil være belastende for næsten alle mennesker, andre alvorlige, hvorfor kun en del personer reagerer fysisk eller psykisk.

Kriseplan

Buddinge Skole. revideret 2015

Skilsmisse, alvorlig sygdom, kaossituation og lignende

Klasselærer/SFO evt. sammen med anden ressourceperson er forpligtet til at kontakte hjemmet for at aftale, hvordan situationen skal håndteres.

Aftalen skal indeholde anvisninger på:

- hvem, der skal orienteres: Klassen/gruppen, service- og kontorpersonale, lærergruppen, SFO-personale m.v.
- Hvordan, der skal orienteres i klassen blandt kammerater, så det pågældende barn hverken udsættes for overdreven omsorg eller føler sig helt forladt, fordi kammeraterne forsøger at undgå ham/hende.
- hvordan skolen/SFO skal holde kontakt med hjemmet ? Hjemmebesøg, hospitalsbesøg m.v.

Aftalen skal forelægges de involverede personer.

Skolen har ansvaret for at følge op på aftalen f.eks. ved at udpege en person, der sørger for den løbende opfølgning med barnet/hjemmet.

Krisehjælp ved ulykker i skolen

Forholdsregler på ulykkesstedet

- Den/de lærere der er først til stede, sørger for at skoleleder bliver underrettet og forsøger så godt som muligt at holde eleverne væk fra ulykkesstedet.
- Skoleleder underrettes / ambulance tilkaldes.
- Skoleleder overlader til lærerne at registrere og tage sig specielt af dem, der har været vidner til ulykken. Hvis det er nødvendigt hentes klasselæreren, andre lærere eller skolesundhedsplejersken.. Behov for en skriftlig meddelelse til de berørte elevers hjem vurderes i hvert enkelt tilfælde. Der sørges for voksenkontakt til de elever, som ikke bør være alene efter skoletid.

Underretning

- Skoleleder underretter elevens/elevernes hjem om ulykken men ikke om følgerne. Ved ulykker med dødelig udgang underrettes familien af sygehus, politi eller præst.
- Skoleleder informerer personalet.
- Skoleleder giver besked til sundhedsplejerske og skolepsykolog, som så eventuelt indfinder sig på skolen.
- Skoleleder underretter skolevæsenets ledelse.
- Klasselærerne informerer deres klasser. Tal åbent og konkret om det , som er sket. Lad eleverne snakke om det, de tænker og føler. Klasselæreren sørger for, at ingen elev kommer hjem til et tomt hus.

Opfølgning

- Registrer nøje eventuelt fravær når eleverne efter ulykken kommer tilbage til skolen., så alle i klassen får direkte besked af læreren.
- Eleverne skal have ærlige oplysninger om, hvad der er sket.
- Reaktionsmønstrene efter en ulykke er ikke ens. Vær opmærksom på, at mange som ikke umiddelbart ser ud til at reagere, kan få reaktionerne senere. Elever, som har behov for det, skal tilbydes særlig efterbehandling.
- Ved skader, der fører til længere sygehusophold, holder klasselæreren kontakt med hjemmet og sygehuset.
- Hvis en elev får varige mén efter ulykke, følges dette specielt op af klasselæreren med hensyn til genforeningen med klasse- og skolemiljøet.

Kriseplan

Buddinge Skole. revideret 2015

Når en elev mister en af sine nærmeste

Tiden lige efter dødsfaldet

- Når skolen får meddelelse om dødsfaldet, spørger man familien, om det er i orden at orientere elevens klasse.
- Tag stilling til, om det vil være en god ide at tage emnet nærmere op i klassen.
- Tal åbent om det i klassen, også når eleven ikke er til stede.
- Fortæl, om muligt, hvad der er sket. Forbered kammeraterne på, at eleven kan være mere sårbar end ellers, og at de derfor bør vise ekstra omtanke. Fortæl også, hvor vigtigt, det er for den pågældende elev at kunne tale med kammeraterne om det, når han/hun har behov.

Opfølgning

- Klasselæreren tager sig særligt af eleven.
- Vær opmærksom på elevens sorgreaktioner. Nogle bearbejder hurtigt sorgen, efter at dødsfaldet er blevet kendt. Andre vil først få mærkbare reaktioner noget efter. Skyldfølelser er typiske udslag af sorgreaktioner hos børn og unge mennesker. Hos børn forbindes skyldfølelsen ofte med, om de fortsat kan lege og have det sjovt. Hos teenagere forbindes den tit med "magisk tænkning": Døde hun, fordi jeg sagde, hun var dum? Døde han, fordi jeg sparkede ham engang? I denne sammenhæng er rådgivning og vejledning meget vigtig.
- Skolesundhedsplejersken, skolepsykologen, skolens ledelse og eventuelt skolens præst kan være vigtige ressourcepersoner i opfølgingsarbejdet.
- Husk at være opmærksom på elevens reaktioner også lang tid efter. Er der brug for særlig omsorg senere i forløbet? Vær opmærksom på, at eleven ikke bliver undgået af kammeraterne og stadig har mulighed for at tale om sorgen.

Ved elevs dødsfald

Bilag

- Brev til klassens forældre i forbindelse med en klassekammerats dødsfald
- Brev til forældre om elevs begravelse

Lige efter dødsfaldet

- Skoleleder (evt. klasselærer) aftaler med den berørte familie deres ønsker til, "hvad der skal ske".
- Skoleleder underretter klasselæreren og det øvrige personale.
- Elevens klasse underrettes af klasselæreren sammen med en anden af klassens lærere eller pædagoger, som "beholder" klassen resten af dagen. Tal åbent og konkret om det, der er sket. Lad eleverne tale om det, de tænker og føler. Klasselæreren sørger for, at ingen elev er alene, når han/hun kommer hjem.
- Skolens øvrige klasser underrettes af "deres" lærere.
- Når samtlige klasser er underrettet hejses flaget på halv stang.
- Skoleleder sørger evt. for, at sundhedsplejerske og skolepsykolog er til stede på skolen.
- Skoleleder eller klasselærer kontakter forældrerepræsentanterne i den afdøde elevs klasse. Forældrerepræsentanterne får til opgave at underrette de øvrige elevers forældre og opfordre dem til at tale åbent om det indtrufne derhjemme. Det kan være nyttigt med et forældremøde en af de første dage.
- Selv om punkt 1.6. iværksættes bør den afdøde elevs klasse have en kort skriftlig meddelelse med hjem for en sikkerheds skyld.
- Mindehøjtidelighed i elevens klasse helst dagen efter meddelelsen om dødsfaldet. Skolens præst kan eventuelt deltage i planlægning og gennemførelse.

Om begravelsen

- Skolens ledelse (evt. skolens præst) spørger de pårørende, om de ønsker at lade elevens klassekammerater deltage i begravelsen.
- (Forudsætter positivt svar på forrige punkt.) Når dagen for begravelsen er fastsat får elevens klasse en kortfattet meddelelse med hjem om deltagelsen i begravelsen. Det bør i meddelelsen nævnes, at det er vigtigt, at eleverne har voksne at være sammen med ved begravelsen. Det vil være godt, at så mange af eleverne som muligt kan være med ved begravelsen, da det kan være af stor betydning for bearbejdningen af sorgen i den nærmeste tid.

NB. Frivillighed ikke pres. I særdeleshed er det vigtigt, at eleverne har en voksen med sig, når det gælder småbørnsklasserne.

Kriseplan

Buddinge Skole. revideret 2015

- Tal indgående i klassen om, hvad der skal ske ved begravelsen. Dette er vigtigt, hvad enten børnene skal deltage i begravelsen eller ej.
- På begravelsesdagen holder klasselæreren klassen samlet. Men børn som har brug for og mulighed for at være sammen med deres forældre, skal have lov til det.
- På begravelsesdagen holdes en kort mindehøjtidelighed for alle elever på skolen. Flaget hejses på halv stang til efter begravelsen.

Opfølgning

- Det er meget vigtigt, at klasselæreren får meget støtte og hjælp af kollegerne.
- Vær opmærksom på elevemes forskellige sorgreaktioner. Nogle bearbejder hurtigt sorgen efter at dødsfaldet er blevet kendt. Andre vil først få mærkbare reaktioner noget efter. Skyldfølelser er typiske udslag af sorgreaktioner hos børn og unge mennesker. Hos børn forbindes skyldfølelsen ofte med om de fortsat kan lege og have det sjovt. Både hos børn og teenagere forbindes den tit med "magisk tænkning": Døde hun, fordi jeg sagde, hun var dum? Døde han, fordi jeg sparkede ham engang? I denne sammenhæng er rådgivning og vejledning meget vigtig.

Sorgens fire stadier:

1. Chokfasen: Varer fra et øjeblik til nogle døgn.
 2. Reaktionsfasen: Kan vare i flere uger.
 3. Bearbejdningsfasen: Kan vare i over et år.
 4. Nyorienteringsfasen: Vil bestå hele tiden. Individet vil leve med ar i sjælen, som aldrig forsvinder.
- Samtaler i klassen, hvor man sætter ord på tanker og følelser i forbindelse med det skete, vil fortsat have stor betydning. Klassesamtalen kan struktureres på følgende måde:
 - a) Introduktion
 - b) Fakta
 - c) Tanker
 - d) Reaktionen
 - e) Information
 - f) Afslutning (Detaljeret beskrivelse af denne samtalestruktur). På ældste klassetrin vil det også være givende med sådanne samtaler i mindre grupper. Der findes en del skønlitteratur beregnet for forskellige alderstrin, som på en fin måde tager reaktioner, tanker og følelser op i forbindelse med sorg og død.
 - Det kan have stor betydning for klassen at: Den afdøde elevs stol og bord bliver stående tom i klasseværelset et stykke tid. Der kan også være andre konkrete ting, der minder om vedkommende, som der kan tages vare på. Den afdøde elevs grav besøges af den samlede klasse ved bestemte lejligheder.
 - Skolesundhedsplejersken, skolepsykologen og skolens præst kan være vigtige ressourcepersoner i opfølgingsarbejdet.

Ved en medarbejders dødsfald

Bilag

- Brev til klassens forældre i forbindelse med en medarbejders dødsfald
- Brev til forældre om medarbejders begravelse

Lige efter dødsfaldet

- Skolelederen aftaler med den berørte familie deres ønsker til "hvad der skal ske".
- Skoleleder underretter personalet.
- Klasserne informeres:
 - Hvor det er klasselæreren, der er død, må klassen informeres af en lærer, den kender. Denne bør derefter beholde klassen resten af skoledagen. Man bør endvidere sørge for, at ingen elev kommer hjem til et tomt hus (gælder i særlig grad for elever på de lave klassetrin).
 - Tal konkret om det, der er sket..
 - Lad eleverne tale om deres tanker og følelser.
- Når samtlige klasser har fået besked, hejses flaget på halv stang.
- Skolesundhedsplejerske og skolepsykolog kan eventuelt kontaktes, så de kan være til stede på skolen.
- Skoleleder eller klasselærer kontakter forældrerepræsentanterne i den/de berørte klasser.
- Eleverne i den /de berørte klasser får en kortfattet skriftlig meddelelse med hjem.
- Mindehøjtidelighed i den /de berørte klasser, helst dagen efter meddelelsen om dødsfaldet.
- På et kort møde i Pædagogisk Råd drøftes de konkrete opgaver i forbindelse med dødsfaldet bl.a. kontakterne til de pårørende.

Om begravelsen.

- Skoleleder informerer personalet om begravelsen. Elevernes deltagelse diskuteres (selvfølgelig også med den berørte familie). Mindehøjtidelighed for personalet forberedes.
- Den/de berørte klasser får en kortfattet meddelelse med hjem om klassens deltagelse i begravelsen. Her bør det nævnes, at det er vigtigt, at eleverne (særligt på de lave klassetrin) er sammen med voksne under begravelsen.
- Tal indgående med den /de berørte klasser om alt det, som skal foregå ved begravelsen.

Kriseplan

Buddinge Skole. revideret 2015

- På begravelsesdagen holdes klassen samlet. Elever, der har behov for at være sammen med deres forældre bør så vidt muligt have mulighed for det.
- På begravelsesdagen holdes en kort mindehøjtidelighed med alle skolens elever og flaget hejses på halv til efter begravelsen.

Opfølgning

- Det er vigtigt med kollegial støtte og hjælp.
- Vær opmærksom på forskellig sorgreaktion hos eleverne. Nogle bearbejder hurtigt sorgen efter, at dødsfaldet er blevet kendt. Andre vil først få mærkbare reaktioner nogen tid efter. Skyldfølelser er typiske udslag af sorgreaktioner hos børn og unge mennesker. Hos børn forbindes skyldfølelsen ofte med om de fortsat kan lege og have det sjovt. Hos teenagere forbindes den tit med "magisk tænkning": Døde hun, fordi jeg sagde, hun var dum? Døde han, fordi jeg sparkede ham engang? I denne sammenhæng er rådgivning og vejledning meget vigtig.

Sorgens fire stadier:

1. Chokfasen: Varer fra et øjeblik til nogle døgn.
 2. Reaktionsfasen: Kan vare i flere uger.
 3. Bearbejdningsfasen: Kan vare i over et år.
 4. Nyorienteringsfasen: Vil bestå hele tiden. Individet vil leve med ar i sjælen, som aldrig forsvinder.
- Samtaler i klassen, hvor man sætter ord på tanker og følelser i forbindelse med det skete, vil fortsat have stor betydning. Klassesamtalen kan struktureres på følgende måde:
 - a. Introduktion
 - b. Fakta
 - c. Tanker
 - d. Reaktioner
 - e. Information
 - f. Afslutning (detaljeret beskrivelse af denne samtalestruktur). På de ældste klassetrin vil det også være givende med sådanne samtaler i mindre grupper. Der findes en del skønlitteratur beregnet for forskellige alderstrin, som på en fin måde tager reaktioner, tanker og følelser op i forbindelse med sorg og død.
 - Skolesundhedsplejersken, skolepsykologen, skolens ledelse og evt. skolens præst kan være vigtige ressourcepersoner i opfølgingsarbejdet.

Kriseplan
Buddinge Skole. revideret 2015

Brev til klassens forældre i forbindelse med en klassekammerats dødsfald

Klassen har i dag modtaget den triste besked, at er død. Dette er naturligvis noget, som vi alle, og især klassens elever, berøres stærkt af. I de nærmeste dage vil vi derfor bruge megen tid på at tale om det, som er sket. Skolesundhedsplejersken vil være til stede på skolen, hvis nogen skulle have behov for at tale med hende, og i morgen deltager præsten fra kirke i en mindehøjtidelighed i klassen.

Det vil være af stor betydning for børnene, at man også i hjemmet taler åbent om det indtrufne. Hvis der bliver brug for yderligere oplysninger eller hjælp, er I velkomne til at kontakte os.

Buddinge skole, den

Klasselærer

Skoleleder

Eksempel på brev til hjemmet:

Klassen har i dag fået den sørgelige meddelelse at XX er død.

Det skete i går.. ..dag på grund af. Vi har brugt megen tid på at snakke om det, der er sket, og vil også gøre det i tiden fremover.

Vi ved endnu ikke, hvornår begravelsen skal finde sted, men vi vil samle ind til en buket (ca... .kr. pr. elev). Der er også en del fra klassen, der gerne vil med til begravelsen. Det er en god ide at få lejlighed til at sige farvel på denne måde.

Vi vil tale nærmere om dette og andre spørgsmål på et møde i morgen aften kl. 20.00 her på skolen. I opfordres derfor til at møde op i det omfang, det kan lade sig gøre med det korte varsel. *(I det konkrete tilfælde tager skolen stilling til, om mødet kun er for forældrene, eller om eleverne skal deltage)*

Når en person dør, kan et barn være påvirket i længere tid herefter. Børn reagerer på forskellig måde efter et dødsfald. Fx vil nogle børn ikke snakke om dødsfaldet, men lader som om intet er hændt. Nogle børn græder meget - er rastløse og urolige, andre har svært ved at koncentrere sig og andre igen rar fx ondt i maven eller i hovedet.

Vi må derfor i fællesskab være opmærksomme på at lytte til børnenes signaler. Kontakt mig venligst, så jeg ved om I kommer.

Med venlig hilsen

Klasselærer telefonnummer

Kriseplan
Buddinge Skole. revideret 2015

Meddelelse til forældre om elevs begravelse

Det er bestemt, ats begravelse finder steddag den kl.

I forståelse neds familie vil klassen kunne deltage i begravelsen. Deltagelsen er naturligvis frivillig, men det ville være godt, hvis så mange som muligt deltager. Dette kan være af stor betydning for bearbejdningen af sorgen i den nærmeste følgende tid. Skolelederen, klasselæreren, og faglærerne vil også deltage, men det er vigtigt, at børnene også har en anden voksen med sig.

Buddinge skole, den

Klasselærer

Skoleleder

Kriseplan
Buddinge Skole. revideret 2015

Meddelelse til forældre om en medarbejders (*lærers, pædagogs...*) dødsfald

Klassen har i dag modtaget den triste besked, at er afgang ved døden. Dette er naturligvis noget, vi alle, og i særdeleshed klassens elever, er stærkt berørt af. I de nærmeste dage vil vi bruge megen tid på at tale om det, som er sket. Skolesundhedsplejersken vil være til stede på skolen, hvis nogen skulle have behov for at tale med hende, og præsten frakirke vil i morgen medvirke ved en mindehøjtidelighed på skolen.

Det er af stor betydning for børnene, at man i hjemmet taler åbent om det, der er sket.

Kontakt os gerne for yderligere information eller hjælp.

Buddinge skole, den

Klasselærer

Skoleleder

Kriseplan
Buddinge Skole. revideret 2015

Meddelelse til forældre om en medarbejders (lærers, pædagogs...) begravelse

Det er nu bestemt, at vil blive begravetdag den kl.

Det er naturligvis frivilligt at deltage i begravelsen, men det vil være godt, hvis så mange som muligt af eleverne er til stede, da det vil have stor betydning for bearbejdelsen af sorgen i den nærmeste følgende tid.

Skolens personale vil også deltage, men det er vigtigt, at børnene også har en anden voksen med sig i denne forbindelse.

Buddinge skole, den

klasselærer

skoleleder

Til minde om Helle.

Vi har så ofte været samlet her i hallen.

Det har altid været, når vi var glade eller når vi skulle fejre noget. Sådan er det ikke i dag!

Men vi skal ikke kun være sammen, når vi er glade.

Det er vigtigt også at kunne være sammen, når nogen er kede af det. Sådan er det i dag!.

Lad os sammen synge " I østen stiger solen op"

Det er måske ikke så mange af jer, der kendte Helle personligt, men alle vidste at " den lille pige i kørestolen" hørte til ovre hos 2.a

Helle har været syg længe -i langt mere end et år - alligevel kom hun hele tiden i skole, når hun magtede det. Også selvom det til sidst var i

kørestol og hendes mor hver dag var med i skole for at hjælpe hende og passe på hende. Helle ville selv i skole, når hun kunne.

Også da hun forandrede sig - da hun ikke mere kunne gå - da hun ikke mere havde hår.

Inden i var hun hele tiden den samme pige. Vi på skolen har mistet et barn

-I 2.a har de mistet en klassekammerat, som de var glade for og passede på. - Lennart fra samme klasse har mistet en kusine og legekammerat.

- Marie fra 7.a har mistet sin lillesøster, som også Maries klassekammerater har kendt fra hun var en lille rask pige.

- En far og mor har mistet deres lille pige på 7. år.

Der bliver altid så stille, når livet går sin vej. Ikke kun der, hvor livet nu ikke er mere, men også omgivelserne bliver stille.

Talen bliver afdæmpet -latteren dør - man leder forgæves efter de rigtige ord.

Det er naturligt at der bliver stille, når døden krydser ens vej. Når det bliver så slemt, at selve livet går sin vej.

Men det er også naturligt, at tavsheden brydes igen.

Man må tale sammen - græde sammen -mindes sammen - og atter le sammen. Det er vigtigt, at vi rar lov til at tale om vores følelser - og at vi giver andre lov til det samme. Vi må tale sammen, lytte til hinanden og atter tale. Sådan hjælper vi os selv - og hinanden.

For ethvert menneske, der har oplevet "når livet går sin vej" bliver de liv, der står tilbage anderledes. Der er sket noget med os.

Man bliver klogere på savn og nærhed og man bliver aldrig helt den samme igen. Der er mange, der har prøvet at miste; og ingens liv er ligegyldige.

Helles liv har også haft en mening, selvom det blev alt for kort. Hun lærte dem, der kendte hende, noget om mod, vilje og udholdenhed. At tænke sig, så stor styrke i så lille et menneske. Det er et af de spor Helle fik sat sig.

Når vi om lidt går ud til flagstangen, vil jeg bede jer være stille, mens vi hejser flaget til minde om Helle.

Jeg vil også bede jer tænke på alle dem, der står jer nær.

Tænk på dem, som I holder af her i livet.

Kriseplan

Buddinge Skole. revideret 2015

Krisehjælp

Formålet med krisehjælp er at støtte eleven/kollegaen/medarbejderen således at:

- Reaktionen ikke får kronisk forløb, men overvindes lidt efter lidt, og
- elevens/kollegaens/medarbejderens selvtilid, selvværd og arbejdsevne bibeholdes.

Krisehjælpen omfatter et beredskab i form af:

- Psykisk førstehjælp - ydet af læreren/pædagogen, af kollegaen eller ledelsen.
- Professionel psykisk hjælp, f.eks. i form af krisesamtaler hos en psykolog.
- Opbakning fra ledelsen.

Psykisk førstehjælp

Den psykiske førstehjælp er lærerens/pædagogens/kollegaens/lederens umiddelbare og øjeblikkelige omsorg for det menneske, der har været udsat for en chokerende oplevelse. En rigtig førstereaktion fra de nærmeste er et vigtigt grundlag for at overvinde hændelsen.

Alle på arbejdspladsen har et ansvar for, at der ydes psykisk hjælp.

Samtalen umiddelbart efter den chokerende hændelse er nøglen til den psykiske krisehjælp. Og samtidig er det en god idé at gøre følgende for at modvirke psykiske reaktioner:

- Umiddelbart efter hændelsen er der behov for både omsorg og beskyttelse, f.eks. en arm om skulderen.
- Den ramte må ikke føle sig alene. Vær opmærksom på dette ved hjemsendelse fra arbejdet.
- Tal med den ramte person, undgå at isolere den pågældende pga. usikkerheden om, hvad man skal sige til vedkommende.
- Hjælp og støt den ramte til at få bearbejdet oplevelsen.
- Sig aldrig "glem det" - det er vigtigt at lytte og opfange signaler, der kommer frem, selv om oplevelsen bliver fortalt både 5 og 10 gange.
- Accepter, at de følelsesmæssige reaktioner kan være forskellige fra person til person.
- Undgå at bebrejde eller latterliggøre.
- Vær forsigtig med at vise overdreven medlidenhed. Det kan øge følelsen af utilstrækkelighed og forstærke frygt og angst.
- Støt ved konfrontation med virkeligheden, som f.eks. når den ramte kommer tilbage til skolen.

Og husk **altid** at underrette ledelsen om hændelsen og om den ydede akutte hjælp.

Den psykiske førstehjælp må siges, at være den vigtigste hjælp for den kriseramte person og derfor uhyre vigtig.

Men man bør ikke tilbyde en elev/kollega hjælp, der går videre end rollen som læreren/pædagogen/kollegaen/lederen.

Kriseplan

Buddinge Skole. revideret 2015

Som lærer/pædagog/kollega bør man lægge vægt på at lytte og trøste. Man bør under ingen omstændigheder skabe en terapilignende situation - det må man lade psykologen om.

Professionel psykisk krisehjælp

Ofte vil ovenstående bevidste psykiske førstehjælp være nok, men nogle gange specielt ved voldsepisoder - vil denne hjælp slet ikke være tilstrækkelig.

Læreren/pædagogen/kollegaen og ikke mindst ledelsen bør gøre sig klart, at et menneske, som har været udsat for stærkt chokerende hændelser, bør hurtigst muligt tilbydes lægeligt eller psykisk behandling.

Børns umiddelbare reaktioner på krise.

Fornægtelse (det er naturligt og normalt for børn at benytte sig af fornægtelse som forsvar mod ubehagelige følelser).

Græder ofte ikke (10% græder dog heftigt)

Stiller barske realistiske spørgsmål ("Hvad skal jeg have på til begravelsen 1" " Så rar jeg mors smykker 1"

Sørgmodighed – Bedrøvelse

Vredesudbrud

Regressive træk: Tommelfingersutning, angst for separation, sengevædning, tvangsmæssig spisning, grisen sig til, søvnbesvær og mareridt.

Opsplitning i psyken: På samme tid være bevidst om det skete og fornægte det og følelserne som er forbundet dermed.

Voksnes reaktionsmønster i forbindelse med sorgkrise:

(Fra Cullberg: "Krise og Udvikling")

1. Chokfasen -Uvirkelighedsfølelse

(kortvarig. Fra et par timer til nogle dage)

2. Reaktionsfasen -Virkeligheden kan ikke længere fornægtes eller udelukkes. (Varighed fra uger til flere måneder)

3. Bearbejdningsfasen -Tilbagevenden til normale aktiviteter, accept af det hændte. (Varighed, et halvt års tid)

4. Nyorienteringsfasen -Genopbyggende tilpasning til de ændrede forhold.

I forhold til børn

Væsentligt hvordan de voksne omkring barnet er i stand til at være tilstede for barnet, uden at benægte eller overtage barnets problematik.

At føre barnet gennem krisen.

Kriseplan
Buddinge Skole. revideret 2015

Social- og sundhedsforvaltningen 26. SEP. 2002

Sundhedsplejen Buddinge Skole
Rådhus Alle, 2860 Søborg GLADSAXE
Tlf.: 39575000. Fax: 39 57 54 63 KOMMUNE
E-post: sundhed@gladsaxe.dk www.gladsaxe.dk

Til Skoleledelsen og Skolebestyrelsen ..

Sundhedsplejen etablerer tilbud om hjemmebesøg og omsorgsgruppe for børn og unge, der har mistet far, mor, søster eller bror.

En del børn oplever at miste far, mor, søster eller bror. I Gladsaxe er det ud fra statistikken ca. 40-50 børn om året.

Sundhedsplejerskerne har gennem årene erfaret, at disse børn og unge har behov for særlig støtte og omsorg. Det tilbud der nu etableres, ledes af sundhedsplejersker med speciel viden og erfaring på området.

Formålet er:

At støtte, undervise og give omsorg til børn, der har mistet en nærtstående, fordi det har vist sig at forbedre børnenes muligheder for at undgå at blive fastlåst eller hæmmet i hverdagen. Endvidere styrker det børnene i at bevare og udvikle sociale kontakter på et sårbart tidspunkt, hvor mange børn der har lidt tab, ellers rar problemer med kammeraterne. Endelig ser disse grupper ud til at forebygge behov for senere psykologbehandling.

Tilbud om hjemmebesøg:

Sundhedsplejen etablerer tilbud om at besøge børn og unge og deres nærmeste voksne i hjemmet, snarest efter dødsfaldet. I brochuren henvises til et direkte mob..tlf.nr. til 2 sundhedsplejersker, som kan kontaktes af barnet, den unge eller de voksne.

En af de 2 sundhedsplejersker vil aflægge familien besøg og ved behov, flere gange inden barnet/den unge er parat til at deltage i omsorgsgruppen (som regel tidligst et par mdr. efter dødsfaldet).

Tilbud om at være i en omsorgsgruppe:

Omsorgsgruppen er et pædagogisk tilbud om støtte til børn og unges normale sorgforløb i forbindelse med at have mistet en nærtstående. Gruppen rummer op til 8 børn, som udveksler erfaringer med ligestillede og undervises i sorgens mange følelser. Der veksles mellem

Kriseplan

Buddinge Skole. revideret 2015

gruppesamtale, dialog, undervisning og forskellige kreative øvelser. Gruppen ledes af 2 sundhedsplejersker og mødes hver 14. dag 10 gange ialt. Hvert møde varer 2½ time, og deltagelse er gratis. Vi starter gruppen i løbet af efteråret 2002.

Hvem kan deltage? Tilbudet er til børn i alderen fra ca. 8 til ca. 16 år, som har mistet en af sine forældre eller en bror/søster. Børn der er yngre/ældre, prøver vi at henvise til et andet tilsvarende tilbud. Erfaringsmæssigt har børnene mest ud af at deltage 2-3 måneder efter tabet, men også børn med tab, der ligger længere tilbage, kan få stort udbytte af deltagelse, hvis sorgen giver dem problemer i hverdagen.

Hvordan henvises barnet?

Alle børn der mister far, mor, søster eller bror skal have tilbudet. Barnet henvises til sundhedsplejersken på skolen, som formidler den videre kontakt og udleverer pjecen.

Barnet/den unge bliver tilmeldt gruppen enten via hjemmebesøget eller ved direkte tlf. kontakt til en af de 2 sundhedsplejersker.

Hvor og hvornår?

Hjemmebesøgene starter nu og gruppen starter i løbet af efteråret.

Gruppemødeme finder sted i sundhedsplejens lokaler på Gladsaxe skole, Tobaksvejen 6 2860 Søborg.

Vedr. omsorgsplan på skolerne:

Hvis I på jeres skole har en omsorgsplan, kan vi anbefale at der i den indgår en henvisning til dette tilbud.

Vi stiller os gerne til rådighed for yderligere information.

Med venlig hilsen

Sundhedsplejerske Lise-Lotte Rasmussen tlf.: 39575486

Sundhedsplejerske Hanne Hvidt tlf. 39575482

Nyttige Links, litteratur og materiale:

Links.

www.bornungesorg.dk

Gladsaxe kommune. Omsorgsplan. Dagtilbud og skole 2015

<http://fokus/forvaltninger/BKF/SKO/Arbejdsgange%20og%20regler/Omsorgsplan%20for%20børn%20i%20sorg%20og%20krise/Omsorgsplan%202015%20-%20Dagtilbud%20og%20skole%20web.pdf>

Litteratur.

Kender du et barn som har mistet? : 25 tekster om at miste, skrevet til børnene og deres pårørende / Jonathan Løw (redaktør) ; illustrationer: Martin Schwartz. - [Odense] : Mellemsgaard, 2006. - 217 sider

Ung og forladt : når forældre dør for tidligt / Helle Vincentz og Preben Engelbrekt ; redaktion: Birgit Madsen. - Vejle : Kroghs Forlag, 2005. - 171 sider

Sorgens ansigt : den nødvendige samtale med børn i sorg / Jes Dige ... [et al.] ; fotos: ... Michael Bo Rasmussen. - Kbh. : Kræftens Bekæmpelse, [2004]. - 62 sider : ill. ; 30 cm + 1 dvd-video. - (Om sorg)

Når børn mister : en guide for ansatte i institution og skole / Christina Grønbeck og Klavs Holm ; illustrationer: Amalie ... [et al.]. - 2. udgave, 1. oplag. - Valby : Børns Vilkår, 2003. - 45 sider : ill.

Alt bliver anderledes - når børn mister / Karenn Nielsen ; citater fra børn [samlet] af Pernille Matthiesen. - 1. udgave, 1. oplag. - Valby : Børns Vilkår, 2003. - 31 sider : ill.

Min søster døde - min bror døde : 25 børn og voksne skriver om at miste en søster eller bror / idé: Anneli Sejer Iversen ; redaktion: Anneli Sejer Iversen og Peter Olesen ; foto: Henrik Bjerregrav. - 2. oplag. - Vejle : Kroghs Forlag ; [Kbh.] : i samarbejde med Kræftens Bekæmpelse, 2003. - 196 sider : ill.. - ([Sorg og savn-serien])

Materiale.

- **Sorgens ansigt, bog + DVD**

Undervisningsmateriale til voksne om den svære samtale med børn i sorg.

Materialet "Sorgens ansigt" består af en undervisningsbog, samt en dvd med klip fra en lang række samtaler Jes Dige har haft med børn i sorg.

Undervisningsbogen og dvd'en giver tilsammen vigtige redskaber til, hvordan man, som ansvarlig voksen, kan håndtere den svære, men nødvendige samtale i hverdagen med børn i sorg.

- **Når hjertet gør ondt**

Hæftet er et idékatalog om børns følelser, tab, sorg og forhold til døden - beregnet på de yngste skoleklasser. Materialet kan også anvendes som inspiration, hvis man som underviser møder en elev, der bærer på en stor sorg.

Relevante telefonnumre:

- **Buddinge Skole 39576777**
- **Skoleleder Trine Bjerg 39576776/21718219**
- **Børne- og kulturforvaltningen, de pædagogiske konsulenter 39 57 53 54**
- **PPR 39 57 54 10**
- **Rigshospitalet – Kriseafdelingen 35 45 78 57**
- **Kræftens Bekæmpelse 35 25 75 00**
- **Kræftlinjen 80 30 10 30**
- **Børnetelefonen, Børns Vilkår 35 55 55 55**