

Sorg- og kriseplan

Buddinge Skole, revideret september 2025

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 lige så 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

Indholdsfortegnelse

Akutte kriser	3
Hvad kan årsagen til en akut krise være?	3
Reaktionen på en akut krise kan være:	3
Skilsmisse, alvorlig sygdom, kaossituation og lignende	5
Krisehjælp ved ulykker i skolen	6
Forholdsregler på ulykkesstedet	6
Underretning	6
Opfølgning	6
Når en elev mister en af sine nærmeste	7
Tiden lige efter dødsfaldet	7
Opfølgning	7
Ved elevs dødsfald	8
Lige efter dødsfaldet	8
Om begravelsen	8
Opfølgning	9
Bilag	9
Ved en medarbejders dødsfald	10
Lige efter dødsfaldet	10
Om begravelsen	10
Opfølgning	11
Bilag	11
Bilag	12
Brev til klassens forældre i forbindelse med en klassekammerats dødsfald	12
Eksempel på brev til hjemmet:	13
Meddelelse til forældre om elevs begravelse	14
Meddelelse til forældre om en medarbejders (lærers, pædagogs...) dødsfald	15
Meddelelse til forældre om en medarbejders (lærers, pædagogs...) begravelse	16
Til minde om XXX	17
Krisehjælp	18
Psykisk førstehjælp	18
Professionel psykisk krisehjælp	19
Børns umiddelbare reaktioner på krise	19
Voksnes reaktionsmønster i forbindelse med sorgkrise	20

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 fornedrelse 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

Sorg- og kriseplan
Buddinge Skole, revideret september 2025

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.

Skilsmisse, alvorlig sygdom, kaossituation og lignende

En fra teamet er forpligtet til at kontakte hjemmet for at aftale, hvordan situationen skal håndteres.

Aftalen skal indeholde anvisninger på:

Hvem, der skal orienteres: Klassen/gruppen, kontorphonale, 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 voksne, der er først til stede, sørger for at en fra ledelsen bliver underrettet og forsøger så godt som muligt at holde eleverne væk fra ulykkesstedet.

Ambulance tilkaldes.

En fra kontoret sikrer, at der er en voksen, der kan tage imod ambulancen ved parkeringspladsen og som kan vise vej til ulykkesstedet.

Forældrene, til de børn der er involveret i ulykken, underrettes af en fra teamet eller en fra ledelsen.

Skolens ledelse overlader til teamet at registrere og tage sig specielt af dem, der har været vidner til ulykken. Hvis det er nødvendigt, hentes andre lærere/pædagoger. Der sørges for voksenkontakt til de elever, som ikke bør være alene efter skoletid.

Underretning

Skolens ledelse eller en fra teamet underretter øvrige forældre om ulykken men ikke om følgerne. Det vurderes fra gang til gang, hvilken information, der er behov for.

Skolens ledelse informerer evt. personalet.

Skoleleder giver evt. besked til kriseteamet, som så eventuelt indfinder sig på skolen.

Skoleleder underretter skolevæsenets ledelse i tilfælde af krisesituationer.

Lærerne/pædagogerne informerer deres klasser. Tal åbent og konkret om det, som er sket. Lad eleverne snakke om det, de tænker og føler. Lærerne/pædagogerne 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/pædagogen.

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 teamet kontakt med hjemmet og sygehuset.

Hvis en elev får varige mén efter ulykke, følges dette specielt op af teamet med hensyn til genforeningen med klasse- og skolemiljøet.

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

Teamet 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.

Det tværprofessionelle team og den lokale præst kan være vigtige ressourcepersoner i opfølgningsarbejdet.

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

Lige efter dødsfaldet

Skoleleder (evt. en fra teamet) aftaler med den berørte familie deres ønsker til, "hvad der skal ske".

Skoleleder underretter teamet og det øvrige personale (inkl. det tværprofessionelle team).

Elevens klasse underrettes af teamet. Teamet sikrer, at kendte voksne "beholder" klassen resten af dagen. Tal åbent og konkret om det, der er sket. Lad eleverne tale om det, de tænker og føler. Teamet sørger for, at ingen elev er alene, når han/hun kommer hjem.

Skolens øvrige klasser underrettes af "deres" lærere/pædagoger.

Når samtlige klasser er underrettet, hejses flaget på halv stang.

Skoleleder kontakter kriseteamet for sparring og aftaler evt. fremmøde af kriseteamet.

Teamet kontakter telefonisk alle klassens forældre i den afdøde elevs klasse. Forældrene opfordres til at tale åbent om det indtrufne derhjemme. Det kan være nyttigt med et forældremøde en af de første dage.

Den afdøde elevs klasse skal have en kort skriftlig meddelelse med hjem for en sikkerheds skyld.

Teamet kan kontakte den lokale præst for aftale om deltagelse i en mindehøjtidelighed.

Mindehøjtidelighed i elevens klasse helst dagen efter meddelelsen om dødsfaldet. Den lokale præst kan eventuelt deltage i planlægning og gennemførelse.

Om begravelsen

Skolens ledelse (evt. præsten) 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.

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 teamet 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 teamet får meget støtte og hjælp af kollegerne.

Vær opmærksom på elevernes 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:

Introduktion

Fakta

Tanker

Reaktioner

Informationer

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.

Det tværprofessionelle team og den lokale præst kan være vigtige ressourcepersoner i opfølgingsarbejdet.

Bilag

Brev til klassens forældre i forbindelse med en klassekammerats dødsfald

Brev til forældre om elevs begravelse

Ved en medarbejders dødsfald

Lige efter dødsfaldet

Skolelederen aftaler med den berørte familie deres ønsker til "hvad der skal ske".

Skoleleder underretter personalet.

Klasserne informeres:

Hvor det er en lærer/pædagog fra klassen, der er død, må klassen informeres af en lærer/pædagog, 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.

Kriseteamet kan eventuelt kontaktes, så de kan være til stede på skolen.

Skolelederen kontakter kontaktforældrene 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 drøftes de konkrete opgaver i forbindelse med dødsfaldet bl.a. kontakterne til de pårørende m.v.

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.

Sorg- og kriseplan

Buddinge Skole, revideret september 2025

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:

Introduktion

Fakta

Tanker

Reaktioner

Information

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.

Det tværprofessionelle team, skolens ledelse og evt. den lokale præst kan være vigtige ressourcepersoner i opfølgingsarbejdet.

Bilag

Brev til klassens forældre i forbindelse med en medarbejders dødsfald

Brev til forældre om medarbejders begravelse

Bilag

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 børnene i klassen, berøres stærkt af. I de nærmeste dage vil vi derfor bruge megen tid på at tale om det, som er sket. Skolens familie- og trivselsvejleder 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.

Mange hilsner

Teamet, faglig leder og 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 os venligst, så jeg ved om I kommer.

Mange hilsner

Teamet

Meddelelse til forældre om elevs begravelse

Det er bestemt, ats begravelse finder steddag den kl. I forståelse meds 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.

Mange hilsner

Teamet, faglig leder og skoleleder

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

Klassen har i dag modtaget den triste besked, at er afgået ved døden. Dette er naturligvis noget, vi alle, og i særdeleshed børnene, er stærkt berørt af. I de nærmeste dage vil vi bruge megen tid på at tale om det, som er sket. Skolens familie- og trivselsvejleder 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.

Mange hilsner

Teamet, faglig leder og skoleleder

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.

Mange hilsner

Teamet, faglig leder og skoleleder

Til minde om XXX

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 XXX personligt, men alle vidste at " den lille pige i kørestolen" hørte til ovre hos 2.a (eller noget andet lignende...)

..... 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. 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. - fra samme klasse har mistet en kusine og legekammerat.

- fra 7.a har mistet sin lillesøster, som også 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

.....

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

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

Krisehjælp

Formålet med krisehjælp er at støtte eleven/kollegaen/medarbejderen således at reaktionerne ikke får kronisk forløb, men overvindes lidt efter lidt, og elevens/kollegaens/medarbejderes selvtillid, selvværd og arbejdsevne bibeholdes.

Krisehjælpen omfatter et beredskab i form af:

Psykisk førstehjælp - ydet af teamet, af kollegaen, ledelsen og/eller kriseteamet.

Professionel psykisk hjælp, f.eks. i form af krisesamtaler hos en psykolog (Trekanten).

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. (SVÆRT AT FORSTÅ)

Sorg- og kriseplan

Buddinge Skole, revideret september 2025

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: Tømmelfingersutning, 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 til stede for barnet, uden at benægte eller overtage barnets problematik.

At føre barnet gennem krisen.