

KRISPLAN

Föglö grundskola

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

Dikt: Håll om mig ...	3
1. Krisgruppens funktion och medlemmar	4
2. Åtgärder vid plötsliga döds- och olycksfall	4
3. Om lärare/kollega dött eller om katastrof inträffat	6
4. Om elev dött	6
4.1 Klassrumssamtal	6
4.1.1 Introduktion eller inledning	6
4.1.2 Fakta	7
4.1.3 Tankar och reaktioner	7
4.1.4 Summering	7
4.1.5 Avslutning	8
4.2 Stor minnessamling	8
5. Om nära anhörig till elev dött	9
6. Själv mord och självmordsförsök bland elever	9
7. Information till föräldrar	11
8. Bemötande av elever i sorg	11
9. Ritualernas betydelse	12
10. Tänkvärt	13
11. De olika faserna i en kris och dess kännetecken	13
12. Sorgreaktioner hos barn och ungdom	15
12.1 Omedelbara reaktioner	15
12.2 Vanliga reaktioner	15
13. Hur bemästra verkligheten i ett längre perspektiv?	16
14. Källförteckning och länkar	17
15. Viktiga telefonnummer	18
16. Bilagor: Råd till läraren	19
Ett bra omhändertagande	20
Modell för brev som skickas hem	21

Håll om mig ...

*Det enda jag förstår just nu
är din kropps värme.*

*Orden du säger hör jag
men meningarna går sönder
och jag uppfattar inte innehållet.*

*Men jag förstår
när du stryker med handen
över mitt hår
och låter mitt huvud vila i ditt knä.*

Caroline Krook

1. KRISGRUPPENS FUNKTION OCH MEDLEMMAR

Krisgruppen består av skolförståndaren, skolhälsovårdaren, socialsekreteraren och 1-2 lärarrepresentanter. I särskilda fall kallas kyrkoherden till gruppen. Gruppen träffas i början av varje läsår för att kartlägga den aktuella situationen.

Målsättning: Målsättningen med en krisplan (beredskapsplan) är att ha beredskap för händelser, som utlöser kris. Vid en kritisk händelse eller katastrof, som berör skolans verksamhet, personal och elever samt anhöriga, ska skolan kunna hantera situationen på ett sådant sätt, att psykiska och fysiska skador på människor samt förstörelse av egendom och miljö minskas.

2. ÅTGÄRDER VID PLÖTSLIGA DÖDS- OCH OLYCKSFALL

Åtgärd 1. Kontakta skolförståndaren.

Åtgärd 2. Förståndaren sammankallar och informerar krisgruppen och berörd klassförståndare omedelbart, då elev eller kollega dött. Man gör en kartläggning av situationen och planerar såväl akuta som långsiktiga insatser.

Då elevs förälder eller syskon dött, bestämmer förståndaren och berörd klassförståndare om krisgruppen skall sammankallas.

Förståndaren eller klassförståndaren skall, om dödsfallet skett under skoldagen, tala om detta för eleven.

Vanligtvis är det sjukvårdspersonal, polisen eller prästen som meddelar familjen om dödsfallet. Om man som lärare måste framföra budskapet om ett dödsfall till en elev, är det viktigt, att det är en lärare, som eleven känner väl och är trygg med. Man bör välja rätt tid och plats samt reservera tillräckligt med tid för bearbetning efteråt. Ordna så att en annan lärare kan ta hand om klassen under tiden. Lämna inte eleven ensam. Man bör följa eleven till den plats, där den övriga familjen befinner sig. Stanna hos eleven och hans närmaste så länge det krävs.

Vid en allvarlig olycka i skolan ger skolans personal första hjälp genast och tillkallar hälsovårdare. Lämna aldrig offret ensamt! Övriga elever får inte störa hjälpinsatsen.

Åtgärd 3. Föreståndare/krisgrupp sammankallar lärarkollegiet för diskussion.

Åtgärd 4. Föreståndaren meddelar hemmet och eventuellt massmedia om en olycka har hänt på skolan.

Krisgruppen bedömer om externa resurser behöver kallas in.

Krisgruppen planerar debriefing för insatspersonalen efteråt (genomförs i första hand av hälsovårdaren eller annan lämplig person)

I en krissituation bör följande punkter klarläggas:

- a) Vilka är drabbade? Barn, lärare/annan personal? Personer utanför skolan?
- b) Vad har hänt? Olycka, svår sjukdom, mord/själv mord, annan händelse?
- c) Hur/var skedde det? I skolan, utanför skolan? Vilka var omständigheterna?
- d) Vilken information har förmedlats? Av vem?
Hur är situationen nu?

3. OM LÄRARE/KOLLEGA DÖTT ELLER OM KATASTROF INTRÄFFAT

Föreståndaren sammankallar krisgruppen, som ger lärarkollegiet förslag till lämpliga åtgärder:

- 1) Vid akut dödsfall och katastrof behövs klassrumssamtal.
- 2) Stor minnessamling.

4. OM ELEV DÖTT

En elevs död inverkar direkt på hela skolan. Öväntade dödsfall, såsom sjukdom, självmord, drunkning eller olycksfall, drabbar de övriga klasskamraterna som en chock. De har inte haft någon tid att mentalt förbereda sig på dödsfallet och en del av tryggheten i världen försvinner plötsligt. Skolan bör känna till och veta om de följder som förekommer hos barn, som bevittnat en dramatisk olycka, fastän de inte själva skulle vara direkt inblandade.

Om en elev dör plötsligt, kontaktar den som först får vetskap om dödsfallet skolföreståndaren och krisgruppen.

4.1.KLASSRUMSSAMTAL

4.1.1 Introduktion eller inledning:

- Klassföreståndaren samlar klassen och berättar vad som hänt. **Det bör helst vara ytterligare en annan lärare med, som har god kontakt med klassen.** Om någon elev lämnar klassrummet, skall en vuxen följa med och ta hand om denna.
- Klassläraren redogör för vad som skall hända de närmaste timmarna. Förklara att man reagerar på många olika sätt.
- Tänd ljus eller sätt blommor eller lägg en personlig tillhörighet på den döda elevens pulpet. Ta god tid för reaktioner och frågor. Våga visa din egen sorg, men förlora inte kontrollen.
- Klassläraren förmedlar några regler, som skall följas i samtalet:
 - 1) Ingen får efteråt retas eller kritiseras för vad man sade eller hur man reagerade. Att någon gråter eller blir arg är helt tillåtet och man skall inte klandras för det. Alla reaktioner är en normal reaktion på en onormal situation.
 - 2) Vem som helst kan tala för sig, men ingen kan tala för någon annan.

4.1.2 Fakta:

- För att förhindra ryktesspridning är det bra om var och en berättar VAD de fått veta av VEM och NÄR. Detta ger en gemensam plattform, från vilken man kan förstå det inträffade.
- Genom denna faktagenomgång får man klart för sig, om någon elev drabbats mer än andra.

4.1.3 Tankar och reaktioner:

- Ta upp olika tankar och reaktioner hos barnen.
- Om barnen inte spontant berättar om sina intryck, kan följande frågor öppna slussarna: - Var det någon av er som hörde honom skrika när han blev påkörd? eller - Vad var svårt för dig?
- Viktigt att barnen i detalj får sätta ord på sina intryck. Detta gäller alla sinnesintryck – lukt – känsel – syn – hörsel.
- Hur reagerade barnen helt kroppsligt? Illamående, andnöd, rädsla?
- Ta upp direkta reaktioner vid olyckan, reaktioner senare på dagen. Fråga hur natten har varit (drömmar bl.a.) Hur är det ställt just nu?
- Tala om minnen.
- Man kan hjälpa barnen genom sorgen med olika sysselsättningar. Man kan använda teckningar som uttrycksformer i de lägre klasserna. Att skriva eller teckna farväl till kamraten, lyssna till berättelser om död och sorg är också bra. Det är inte nödvändigt att någon annan ser vad man har ritat eller skrivit. Ett annat alternativ är att skriva ner sina tankar eller fullborda meningar som:
 - Det första jag tänkte på när jag fick reda på det var att
 - Det värsta med det som hänt är
 - Det som gör mig mest ledsen är

4.1.4 Summering:

- Här samlar klassföreståndaren upp de trådar eleverna kommit med, påpekar likheter i tankar och reaktioner och betonar det normala i deras reaktionssätt.
- Man skall sätta namn på reaktioner, som rör fruktan, ångest, ilska, hämnd, skam, skuld och självförelser.

- Tala om att dödsfall kan påverka minnet och koncentrationen i flera månader, t.o.m. i ett par års tid.
- Bra om eleverna får en informationsfolder med sig hem om hur barn kan reagera i sådana här situationer.
- Lärare kan ge eleverna råd om vad de kan göra, för att få bättre grepp om det skedda. T.ex. prata med föräldrarna om det som hänt, prata med vänner och kamrater, göra ett besök på kyrkogården, skaffa mer information om händelsen, skriva dikter, föra dagbok, göra något tillsammans med de efterlevande m.m.

4.1.5 Avslutning

- Planera det som skall hända
 - om begravningen
 - prata om en uppföljning
 - gemensam aktion från klassen
- Fråga om eleverna har några funderingar
 - om något är oklart
 - om vad de tyckte om samlingen
- Reagerade någon elev speciellt starkt under samlingen? Tag efteråt kontakt med den eleven.
- Uppmana eleverna att ta kontakt om de behöver.

4.2 STOR MINNESSAMLING

Vid en större katastrof eller när en lärare/elev dött, är det ibland mest praktiskt att hela skolan samlas till en minnesstund i festsalen.

I minnesstunden kan ingå exempelvis:

- minnesord av föreståndaren
- några ord av klassföreståndaren
- någon läser en dikt
- prästen säger några ord
- sång, musik, en tyst minut
- flaggan på halvstång
- ljus och fotografi av den döda

Skolan eller de klasser som fallet berör, bör beroende på situationen och om de anhöriga så vill, få delta i begravningen. Då kan eleverna symboliskt ge uttryck för sin sorg genom att sätta en blomma eller teckning på kistan. En representant för klassen kan hålla ett kort tal eller lägga ner en krans å klassens vägnar.

5. OM NÄRA ANHÖRIG TILL ELEV DÖTT

Här beskrivs det som redan nämnts i kap.2, åtgärd 2.

Då en elevs förälder eller syskon dött, bestämmer föreståndaren och berörd klassföreståndare om krisgruppen skall sammankallas. Föreståndaren eller klassföreståndaren skall, om dödsfallet skett under skoldagen, tala om detta för eleven.

Om man som lärare måste framföra budskapet om ett dödsfall till en elev, är det viktigt, att det är en lärare, som eleven känner väl och är trygg med. Man bör välja rätt tid och plats samt reservera tillräckligt med tid för bearbetning efteråt.

Ordna så att en annan lärare kan ta hand om klassen under tiden. Lämna inte eleven ensam. Man bör följa eleven till den plats, där den övriga familjen befinner sig. Stanna hos eleven och hans närmaste så länge det krävs.

6. SJÄLVMORD OCH SJÄLVMORDSFÖRSÖK BLAND ELEVER

Tecken på självmordsrisk:

Om en elev har varit deprimerad en längre tid och ev. pratat om självmord, borde det få oss att se om det finns tecken på självmordsrisk.

Risikfaktorer är:

- tidigare självmordsförsök, hot om självmord
- tankarna fylls av döden
- personen känner någon, som har begått självmord
- identifierar sig med någon, som har begått självmord
- släkting som dött på ett våldsamt sätt. Det kan finnas ärftlig benägenhet för ett våldsamt beteende eller manisk-depressiv sjukdom.
- en närståendes död, avsked, gräl, avslutat förhållande eller förlorad självkänsla till följd av misslyckande eller efter att ha blivit övergiven.

- missbruk av alkohol eller droger. Då alkoholens eller drogernas inverkan upphör, känner de sig ännu mer deprimerade än förut. På så sätt blir alkohol och droger ett ännu större problem.
- impulsivt eller våldsamt beteende
- inga krafter att närma sig problemet, ser ingen utväg
- övertygad om att döden är det enda alternativet
- överdrivna krav

Om en elev har gjort självmordsförsök eller tagit sitt liv, kontaktar den som först får vetskap om händelsen skolföreståndaren och skolhälsovårdaren i krisgruppen. Dessa bestämmer tillsammans med de övriga i krisgruppen vilka åtgärder, som skall vidtas.

- Sjukvårdens instanser informerar inte skolan om självmordsförsök. Det kan bara eleven själv göra, eller föräldrarna om eleven är minderårig.
- I skolan är det i regel hälsovårdaren som – med elevens samtycke – får sådan information.
- Om det uppkommer rykten om att en elev har försökt ta sitt liv, bör man kalla in eleven och föräldrarna för samtal. Försök att tillsammans finna ett sätt att bemöta ryktena.
- Om det talas mycket om en elevs självmordsförsök, när eleven inte är närvarande, skall man försöka styra uppmärksamheten direkt till den det gäller, i samråd med eleven.
- I klasser där en elev har ett självmordsförsök bakom sig, bör denne vara med och planera aktiviteterna.
- Om en elev anförtror en lärare självmordstankar, måste läraren få eleven att förstå att han och andra människor hjälper honom/henne att söka positiva alternativ. Undvik anklagelser. Döm inte. Underskatta inte. Att prata om tankar och känslor, som ansluter sig till självmord, minskar på ångesten, eftersom den tar fram de mörka och förbjudna känslor, som hållits hemliga för diskussion. Förvirringen och spänningen minskar. Eleven behöver höra ”Jag bryr mig om dig, du är viktig för mig.” eller ”Jag skulle inte klara av det, om det skulle hända dig någonting.”
- Deprimerade unga tror att de alltid kommer att vara deprimerade. De har inte tillräckligt med livserfarenhet för att förstå hur mycket saker kan ändras.

Om läraren är orolig för elevens säkerhet, bör han stanna kvar som sällskap. Det är lättare att finna en lösning, då man är två. Föreslå att ni tillsammans söker mera hjälp.

Kontakta sedan en psykolog eller annan sakkunnig, om det ser ut att behövas och be om hjälp genast i början. I skolan måste man komma överens om att, ifall en elev försökt begå självmord, skadat sig själv eller andra, gäller inte tystnadsplikten.

En ung människas självmord berör alltid hela skolan. Dessa frågor behandlas inte rutinmässigt. En ung människas självmord kan vara modell för andra ungdomar. Därför är det viktigt att prata om det med eleverna, ge en saklig information om orsaker, myter, tecken som förebådar självmord och framför allt hur man söker hjälp för svårigheter. För övrigt handlar man som vid de övriga dödsfallen i skolan med antingen klassrumssamtal, stor minnesstund eller båda.

7. INFORMATION TILL FÖRÄLDRAR

Lärarkollegiet bör ta ställning till om den ”egna” klassens föräldrar eller hela skolans föräldrar skall informeras skriftligt eller genom sammankomst, eller båda. Viktigt att den information som ges, sker med de anhörigas samtycke.

8. BEMÖTANDE AV ELEVER I SORG

Vid samtal med den drabbade eleven bör man komma ihåg att:

- vara känslig, inte påträngande
- höra hur eleven vill ha det
- undvika oförberett offentliggörande

Meddela gärna klassen då eleven är med, men inte utan att först ha diskuterat med eleven eller hemmet.

Mobilisera vänstöd.

- informera barnen om vanliga reaktioner

- låt dem tala om hur de kan hjälpa
- ge också råd om hur de kan hjälpa

Planera situationen

- anpassa läroplanen till situationen i mån av möjlighet
- ge extra tid vid proven – koncentrationssvårigheter

För att hjälpa barnen att tala, kan man berätta om någon i liknande situation.

”Han tyckte eller gjorde så eller så” kan öppna barnet.

9. RITUALERNAS BETYDELSE

Genom ritualerna kommer det som hänt närmare oss.

Barns deltagande i ritualer bidrar till att:

- reducera känslan av överklighet
- hindra fantasier. Fantasier kan låsa en så att man inte kan gå vidare i sorgearbetet. Annars: ”kanske han inte är död”, ”bortrest” och annat liknande.
- befämja tankemässigt ”grepp” om dödsfallet
- främja den känslomässiga bearbetningen av dödsfallet

Ritualerna är viktiga också för dem, som har svårt att uttrycka sig verbalt. Ritualerna ger struktur i kaos. Om man gör det man är van att göra, skapar man ett slags ordning i kaos. När en elev har förlorat syskon eller föräldrar, bör man beakta elevens behov mot resten av klassen. Försök få eleven snabbt tillbaka till skolan. Man kan skicka en hälsning med innebörden: ”Vi förstår att du är borta från skolan några dagar nu, men vi längtar efter dig”. Som lärare kan man ev. göra ett besök med hälsningen och en gåva från klassen. Att läraren träffar familjen i hemmet ger också sörjande barn lite extra trygghet, när de återvänder till skolan. Innan eleven kommer tillbaka till klassen är det bra, om man kan tala med eleven i förväg, fråga hur han vill ha det och respektera det.

Det kan också ibland vara nödvändigt att förbereda de andra eleverna på att en kamrat kan ha förändrats i sitt sätt p.g.a. en tragisk händelse. Alla barn har möjlighet att förstå och identifiera

sig med känslor som ledsnad och ilska. Det är ett sätt att motverka att sörjande barn lämnas utanför kamratgemenskapen.

Om den avlidne inte återfinns, t.ex. p.g.a. drunkning, är det bra att fara ut till olycksplatsen och t.ex. kasta en krans i havet. Sorgen blir tyngre att bära, om den försvunna inte kan hittas. Ritualen konkretiserar det hela och gör det lättare. Minns att sorgen har långa armar.

10. TÄNKVÄRT

- Skicka aldrig hem elever tidigare från skolan med anledning av ett dödsfall.
- Ge elever möjlighet att ringa hem, om de har behov av det.
- Samtal i klassen bör pågå en längre tid, om elev dött.
- Man bör ordna en grupsits för elever, som händelsen berör speciellt mycket.
- Glöm inte information till föräldrar, då elev eller lärare dött.
- Om en elev är svårt skadad, besök eleven på sjukhuset.
- Låt gärna skolbänken stå kvar i klassen hela läsåret, om en elev dött.
- Kom ihåg speciella dagar såsom födelsedag, julfest, årsdag.
- Vänta aldrig med att ge besked i skolan, då en olycka skett.
- Glöm ej bästa vännen – iaktta dennes reaktioner.
- Notera elevers specialbehov.
- Om en elev dör under ett lov, ge så fort som möjligt tillfälle för klassen att träffas tillsammans med klassföreståndaren eller annan tillgänglig lärare, även under lovet.
- Kom ihåg att dödsfall kan påverka minnet och koncentrationen i flera månader.

11. DE OLIKA FASERNA I EN KRIS OCH DESSAS KÄNNETECKEN

Traumatisk kris = individens psykiska situation vid en yttre händelse, som är av den arten eller graden att individens fysiska existens, sociala identitet eller basala tillfredsställelsemöjligheter i tillvaron hotas.

I en traumatisk kris ingår fyra faser:

- chockfasen
- reaktionsfasen

- reparationsfasen
- nyorienteringsfasen

De enskilda faserna kan räcka en kortare eller längre tid. De kan också infalla samtidigt eller i olika ordning.

Chockfasen: Denna fas varar från ett kort ögonblick upp till några dygn.

Den drabbade har en känsla av överklighet. Är bestört, förvirrad och reagerar ofta på ett från det normala avvikande sätt.

Olika fysiska reaktioner inträffar: hjärtklappning, darrningar och skakningar, känner sig yr, matt och svimfärdig.

Reaktionsfasen: Den drabbade börjar nu förstå vad som har hänt. Nu kommer de starka sorgreaktionerna. Har svårt att skilja mellan det verkliga och överkliga.

Ångest, koncentrationssvårigheter, sömnsvårigheter, sorg och depression.

Skuld och självförelser, ilska och isolering.

Psykosomatiska symtom.

Reparationsfasen: (bearbetningsfasen) Den drabbade börjar småningom vänja sig vid situationen. Börjar koncentrera sig på vardagliga sysslor och intressera sig för framtiden. Har accepterat det inträffade och börjar se nya möjligheter i livet. Viktigt att tiden före krisen inte skönmålas, utan att man ser på verkligheten sådan den var. Reparationskrisen kan räcka t.o.m. sex månader.

Nyorienteringsfasen: Denna fas inleds då man kommit ur krisen. Genom sina erfarenheter skapar människan en ny grund i sitt liv. Hon kan efter en kris vara psykiskt starkare än tidigare. Ibland upplever hon korta perioder av smärta. Saknaden och minnet finns kvar.

12. SORGREAKTIONER HOS BARN OCH UNGDOMAR

12.1 Omedelbara reaktioner

- Chock och tvivel ("det kan inte vara sant!") och förnekande.
- Rädsla och motstånd; förfäran och starka protester
- Apati och lamslagenhet
- Allt fortsätter som förr; barnet fortsätter med sina sysslor, som om ingenting hänt.

12.2 Vanliga reaktioner

- Ångest, trygghetskänslan rubbas. Rädsla (rädd för att någonting skall hända föräldrarna, den förälder som är kvar, rädsla för att bli lämnad ensam, rädsla för mörker osv.) Ständigt beredd på att möta risk-situationer, blir lätt skrämmd.
- Starka minnesbilder, som ansluter sig till händelsen, kommer hela tiden tillbaka.
- Sömnsvårigheter; insomningssvårigheter, mardrömmar och uppvaknande på natten. Kom ihåg! Döden är inte att sova, en evighetsresa el. dyl.
- Depression, längtan, saknad. Gråt; ingenting är roligt. Sökande efter den döde (t.ex. man söker sig till sådana ställen, där man var tillsammans) Minnen, man tittar på foton o. dyl. Sökande av närhet t.ex. med hjälp av den avlidnes kläder. Identifiering; man härmar den avlidne eller tar på sig hans roll.
- Ilska och uppförande som kräver uppmärksamhet: raseriutbrott, anklagande, hotande.
- Skuldkänslor, självföreläelser och skam; barnet kan tro att hans tankar, känslor eller förehavande har föranlett dödsfallet.
- Skolsvårigheter: Kan förlora motivation för skolarbete. En depressiv reaktion kan störa kognitiva reaktioner, vilket yttrar sig som inlärningssvårigheter. Bilder och tankar kan störa koncentration och minne. Försök att förtränga minnen kan hindra kreativitet, spontanitet. Störande beteende.
- Psykosomatiska symtom: huvudvärk, magbesvär, oftare sjuk.

13. HUR BEMÄSTRA VERKLIGHETEN I ETT LÄNGRE PERSPEKTIV?

När olyckor och sorger drabbar oss, kan upplevelserna många gånger vara jobbiga och smärtsamma att bearbeta för såväl elever, familjer, anhöriga och skolans personal. Dessa händelser medför ofta svår stress, som man inte alltid kan bemästra. Då är det arbetsledningens uppgift att vara observant och snabbt sätta in stödåtgärder för sin personal.

Akuta reaktioner:

- Överväldigande känsla eller en känsla av överklighet
- Hjälplöshet, reducerad tankeförmåga, störande tankar och känslor
- Rädsla, blandad med ilska
- Kroppsliga reaktioner, över – och underaktivitet

Bemästringsstrategier:

- Få verkligheten på avstånd
- Utveckla meningsfull aktivitet
- Utveckla laganda och kamrattöd
- Aktivitet, som avleder tankarna
- Använd humor
- Inriktning på få och avgörande arbetsuppgifter
- Att inrikta sig på att det skall gå
- Säkerhetsrutiner och trygghetsritualer

Debriefing:

Debriefing avser den psykologiska bearbetningen eller behandlingen av den personal, som deltagit i en psykiskt påfrestande situation under sin tjänsteutövning. Inom 24 tim. efter händelsen samlas man en första gång, därefter en eller flera gånger de kommande dagarna och veckorna allt efter behov. Debriefing sker i grupp eller enskilt. Känslor, intryck och starka upplevelser bearbetas, för att undvika psykiska störningar med långvariga olust – eller krisreaktioner.

KÄLLFÖRTECKNING

Cullberg, Johan	Kris och utveckling Natur och Kultur, 1986
Dyregrov, Atle	Barn i sorg Studentlitteratur, 1990
Dyregrov, Atle	Katastrofpsykologi Studentlitteratur, 1992
Ekvik, Steinar	Skolan och elever i sorg Studentlitteratur, 1993
Andersson, Krister	
Eriksson, Nils-Gustaf	Kurs i kris- och katastrof- psykologi, Mariehamn, 2003
Prytz, Helena	
Jonsson, Stig	Beredskapsplan för oväntade händelser i SKOLAN, 1996

LÄNKAR

Rädda barnens broschyr ”När något har hänt” finns på anslagstavlan i lärarrummet och i krislådan. Kan kopieras upp och skickas hem vid behov. Likaså med nedanstående länkar.

<https://www.sorg.se/fakta-om-sorg/mota-barn-i-sorg/>
<https://www.sorg.se/fakta-om-sorg/mota-vuxna-i-sorg/>

Viktiga telefonnummer:

Allmänt nödnummer	112
Polis	10022
Sjukvårdsupplysning	538500
Giftinformationscentralen (ÅHS växel)	5355
Hälsovårdare på Föglö	50113 0400780233
Församlingen, kyrkoherden	04575243628
Psyk.jour	535100

Råd till läraren

- 1. Försök inte trösta**

Ord som ”Det är inte så farligt” blir till hån i den här situationen. Det här är Det farligaste och hemskaste som kunde hända. Hjälp barnen att sörja istället för att försöka trösta dem.
- 2. Var nära och närvarande**

Visa att ni ställer upp, att ni finns, att ni deltar. Våga visa er egen sorg och bestörtning.
- 3. Lyssna aktivt**

Det finns inga aldrig så välmenande råd som hjälper. Men lyssna, ta in, bekräfta känslan. Var delaktig.
- 4. Sök gärna kroppskontakt**

När man inget kan säga räcker det långt med att hårt hålla en hand eller kramas. Barn som inte har ord kan man hålla om bakifrån och låta händerna mötas.
- 5. Var inte rädd för gråten**

Det är kroppens eget sätt att uttrycka en stark känsla. Håller man tillbaka den stoppar man också känslan. Och då dyker den upp senare, ibland efter många år.
- 6. Ge hjälp med orden**

Fråga försiktigt hur det var, vad som hände, hur det kändes. Ett sätt att få ur sig något av sorgen är faktiskt att klä den i ord. Samtidigt är det första steget av en bearbetning som senare kan hjälpa en vidare.
- 7. Svik inte**

Se till att ni finns kvar. Lämna ert telefonnummer och visa att ni när som helst är beredda att fortsätta samtalet.
- 8. Kom igen**

En sorg av den här storleken är inte klar med ett samtal. Ta själv ansvaret för att höra efter hur det är. Om det inte går att träffas, skriv ett litet kort: ”Tack för samtalet senast. Jag tänker på dig.” I och med att ni skriver så finns ju också tanken där. I konkret form dessutom.
- 9. Ge det tid**

När den sörjande för elfte gången berättar samma sak är han inte hjälpt av att höra: ”Det där har jag redan hört”. En del av bearbetningen består just i att ”älta” det som skett. När det är klart upphör upprepningarna av sig själva. Minst ett halvår får ni nog räkna med innan någon av de inblandade verkligen kan gå vidare.
- 10. Var dig själv**

Försök inte vara psykolog eller präst eller läkare om du inte är det. Vi gömmer oss ofta bakom våra yrkesroller. Här är det bara *medmänsklighet*, *medkänsla* och *medlidande* som gäller.

ETT BRA OMHÄNDERTAGANDE

Det krävs inga övermänniskor för att följa dessa punkter, endast medmänniskor.

- Man ska veta att sorgearbetet är en normal och nödvändig process.
- Man ska vara tillsammans med de sörjande - inte lösa deras problem.
- Man ska erkänna andras smärta, lära sig att gå in i den och inte avlägsna den.
- Man ska lyssna till vad de sörjande berättar.
- Man ska låta dem upprepa sig, gång på gång.
- Man ska tala så litet som möjligt – och undvika varje försök till tröst som innebär ett förringande av förlusten.
- Man ska acceptera att alla har sitt eget sätt att sörja – och att ingen sorg är riktig eller felaktig.
- Ingen är tvungen att rättfärdiga sina känslor.
- Man ska uppmuntra dem som har en gemensam sorg att dela den med varandra om de kan.
- Man ska erkänna att de sörjande har lidit en förlust.
- Man ska inte hindra någon från att uttrycka skuld-känslor eller vrede om de behöver det.
- Man ska hjälpa de sörjande att inse att den döde aldrig kommer tillbaka.
- Man ska ge efterlämnade tid att sörja.
- Man ska tillåta de sörjande att ha verkliga minnen från ett verkligt förhållande till den döde.
- Man ska erkänna de sörjandes behov att tala om den de har förlorat.
- Man ska uppmuntra de sörjande att bearbeta smärtan och visa alla sina känslor – utan att fördöma.
- Man ska ge barn tillfälle att delta i sorgprocessen tillsammans med de vuxna.
- Man ska komma ihåg att många som erbjuder omedelbart stöd ofta försvinner efter ett tag.
- Man ska inte låta ett avvisande hindra en från att återkomma med nya erbjudanden om hjälp.
- Man ska uppmuntra de sörjande att leva och älska igen – men inte förrän de känner sig redo för det.

Modell till brev som skickas hem till en avlidens elevs klasskamrater (efter kontakt med anhöriga)

Klass... har idag mottagit det tragiska beskedet att... har avlidit. Detta är naturligtvis något som vi alla, i synnerhet eleverna i klassen, berörs djupt av. Under de närmaste dagarna kommer vi därför att ägna mycket tid åt att samtala om det som hänt. Skolhälsovårdaren kommer även att finnas på plats och kyrkoherden kommer att delta i minnesstunden. Det är mycket viktigt för barnen att man också i hemmet kan tala öppet om det som hänt. Tveka inte att kontakta oss för ytterligare upplysningar eller hjälp.

Modell till brev till hemmet om deltagande i begravning

Det är viktigt att kyrkoherden eller läraren frågar de anhöriga om de vill att elevens klasskamrater deltar i begravningen.

Det är nu bestämt att... kommer att begravas...dagen den../..kl....Enligt överenskommelse med familjen kommer klassen att vara närvarande vid begravningen.

Deltagandet är givetvis frivilligt, men det är bra om så många av eleverna som möjligt är med.

Detta kan vara av stor betydelse för bearbetningen av sorgen under den tid som följer.

Skolföreståndaren och klassföreståndaren kommer att delta, men det är viktigt att barnen också har någon vuxen med sig (speciellt lågstadieleverna).