

Krisplan för förskolan och den grundläggande utbildningen i Närpes stad

Medlemmar i skolans krisgrupp:

Innehållsförteckning

1. SYFTE.....	3
2. KRISFÖREBYGGANDE OCH KRISFÖRBEREDANDE ARBETE	3
3. ÖSTERBOTTENS SOCIAL- OCH KRISJOUR	3
4. NÄRPES STADS KRISGRUPP.....	3
5. SKOLANS KRISGRUPP	4
5.1 Allmänna uppgifter	4
5.2 Krisgruppens uppgifter vid akut kris.....	4
6. ALLVARLIG OLYCKA/HÄNDELSE UNDER SKOLTID (skolväg innefattad).....	5
7. ELEV DÖDSFALL.....	5
8. ELEV SOM PLÖTSLIGT MISTER EN NÄRA ANHÖRIG.....	6
9. ELEV SOM ÄR ALLVARLIGT SJUK.....	7
10. ELEV SOM FÖRSVINNAR UNDER SKOLDAGEN	7
11. PERSONALS DÖDSFALL	7
12. AKUT KRISHJÄLP/PSYKOSOCIALT STÖD	8
13. PLANERING FÖR TIDEN EFTER EN KRISITUATION	9
14. SAMTALSSTÖD FÖR SKOLANS PERSONAL EFTER EN ALLVARLIG KRISITUATION	9
BILAGA 1 MODELL FÖR MINNESSTUND, KRISLÅDANS INNEHÅLL + LÄSVÄRT	9
BILAGA 2 MODELL FÖR SKRIFTLIGT MEDDELANDE TILL HEMMEN	13
BILAGA 3 VIKTIGA TELEFONNUMMER.....	13
BILAGA 4 INFORMATION OM VANLIGA KRISREAKTIONER	13
BILAGA 5 KRISPEDAGOGISK MODELL.....	16
5.1 Vid akut svår händelse då man inte har bekräftad fakta till hands.....	16
5.2 Strukturerat klassamtal – används då händelsen och fakta är kända för alla.....	16
5.3 Fortsatt bearbetning i klassen	17

1. SYFTE

Syftet med krisplanen är att beskriva skolans verksamhet vid akuta kriser. Med akuta kriser avses här allvarlig olycka under skoltid, elevs dödsfall, elev som blir allvarligt sjuk, elev som plötsligt mister en nära anhörig, elevs försvinnande och personals dödsfall. Planen finns till för att hjälpa elever, personal och föräldrar i krishantering. Planen klargör ansvar och roller och kvalitetssäkrar de åtgärder som genomförs.

ALLA i skolan ska känna till planen, vad den innehåller, var den finns och hur den ska användas. Planen uppdateras varje läsår, så att kontaktuppgifter och elevlistor är aktuella. Skolans ledning har huvudansvar för detta.

2. KRISFÖREBYGGANDE OCH KRISFÖRBEREDANDE ARBETE

Gällande organisationens säkerhet och arbetsmiljö har alla skolor/byggnader en räddnings-/säkerhetsplan som varje anställd bör känna till. Till krisförberedande arbete hör skolornas brandövningar där skolans elever och personal får information och praktiskt övar på hur man agerar vid en ev brand i byggnaden.

Skolans personal bör även årligen repetera hur man agerar vid akuta hotfulla situationer, ex hot/våldsdåd i byggnaden. Larm- och evakueringsprocedurer bör vara kända för samtliga i personalen. Skolans ledning är ytterst ansvarig för detta.

Regelbundna fortbildningar i eller genomgång av ex krishantering, första hjälpen, inrymning/utrymning bör ordnas för personal, och krisgruppens medlemmar kan med fördel regelbundet öva på olika scenarier med hjälp av fiktiva case.

Att utrusta barnen med "handlingskompetens", exempelvis att lära dem larmnummer 112, kan även med fördel tas upp regelbundet i något läroämne.

3. ÖSTERBOTTENS SOCIAL- OCH KRISJOUR

Österbottens social- och krisjour erbjuder akut krishjälp dygnet runt, alla dagar i veckan.

4. NÄRPES STADS KRISGRUPP

Närpes stads krisgrupp koordineras och leds via psykosociala centret södra och erbjuder psykologisk debriefing, d.v.s. stöd och hjälp ca 2-3 dagar efter det inträffade. Personal från psykosociala centret fungerar som ledare för verksamheten. De är anträffbara vardagar 8-15.

De gör en bedömning av situationen och kontaktar sedan Närpes egen lokala krisgrupp.

Vid akut händelse utanför kontorstid vänder man sig till nödcentralen eller Österbottens social- och krisjourjour.

5. SKOLANS KRISGRUPP

5.1 Allmänna uppgifter:

- Rektor sammankallar skolans krisgrupp i början av varje läsår. Man kommer överens om hur krisgruppen sammankallas snabbt om behov uppstår (t.ex. whatsapp-grupp, telefonkedja).
- Förankra krisplanen hos all personal, gås igenom i början av läsåret.
- Kontrollera om personal har ICE (In Case of Emergency) i sin mobiltelefon samt om personalen har telefonen med sig i klassrummet under lektionstid.
- Genomgång av larm och evakuerings procedurer.
- Uppdatera årligen kontaktuppgifter i skolans krisplan samt skolans elevlistor i Primus.
- Kontrollera att skolans krislåda är i skick.
- Stötta lärare som har elever som befinner sig i kris.
- Utbildning/fortbildning i krishantering. Gruppen kan med fördel gå igenom fiktiva case för att upprätthålla krisberedskap.

5.2 Krisgruppens uppgifter vid akut kris:

- Rektorn sammankallar krisgruppen.
- Kartlägg situationen och kontrollera sanningshalten!
 - a) **Vad har hänt?** Olycka, svår sjukdom, självmord?
 - b) **Vilka är drabbade?** Barn, lärare/personal, personer utanför skolan?
 - c) **Hur/var skedde det?** I eller utanför förskolan/skolan/eftis, vilka var omständigheterna?
 - d) **Informationsgång**
 - Rektor sköter alla eventuella mediekontakter och all information till allmänheten.
 - Rektor eller av rektor utsedd person sköter kontakten till de anhöriga. All information bör ske med respekt för de anhörigas önskemål. Detta är speciellt viktigt om det är frågan om självmord. Vid dödsfall inhämtas tillstånd av de anhöriga att berätta om dödsorsaken.
 - Rektorn informerar bildningsdirektören.
 - Rektorn informerar övriga lärare, personal och elevvårdspersonal via Wilma, e-post eller via ett informationstillfälle. Se till att alla får informationen, ingen får glömmas.
 - Eleverna informeras öppet och enkelt av klassläraren i sitt klassrum. Sträva alltid efter att vara två vuxna vid informationen till eleverna. Enbart bekräftad information förmedlas, lugna ner SoMe-diskussioner.
 - Om det anses nödvändigt, skickar rektorn skriftlig information till varje hem.
 - Vid allvarigare kriser eller större olyckor är det viktigt att rektorn upprepar den information som för tillfället finns om det skedde. Ha gärna regelbundna informationstillfällen en tid efter en större olycka eller kris, håll informationstillfället på utsatt tid! Detta är viktigt även om ingen ny information tillkommit.

- e. **Extra resurser.** Bedöm om extra resurser utanför skolan bör kallas in om möjligt, t.ex. från stadens krisgrupp, församlingen eller Österbottens social- och krisjour.
- f. **Krisrum.** Ta ställning till om ett krisrum behöver öppnas i skolan. Extra resurser från elevvården sätts in vid behov.
- g. **Efterbearbetning.** Planera hur efterbearbetningen av krisen skall ske i skolan. Se vidare kapitel om planering för tiden efter en krissituation, s 8. I första hand skolkurator och skolpsykolog som handleder och stöder lärarna.

6. ALLVARLIG OLYCKA/HÄNDELSE UNDER SKOLTID (skolväg innefattad)

1. Ta reda på vad som har hänt. Vid lindriga skador som kan åtgärdas vid läkarmottagningen följer alltid en vuxen med, i första hand om möjligt en vårdnadshavare. **Vårdbedömningen vid Närpes hälsovårdscentral: kl 8-16. Vårdbedömningen vid Österbottens välfärdsområde: övriga tider.**
2. Om olyckan/händelsen bedöms som allvarligare, ring **Nödcentralen**
3. Ge första hjälpen. Lämna aldrig den skadade ensam. Alla elever ska visas bort från olycksplatsen.
4. Skolans rektor underrättas om olyckan/händelsen. Rektorn styr vid behov nödvändig personal till olycksplatsen. Rektorn informerar bildningsdirektören.
5. Klasslärare eller rektorn, meddelar vårdnadshavarna. Vid dödsfall meddelar sjukhuset, polis eller präst hemmet.
6. Efter att de akuta behoven tillgodosetts sammankallar rektorn krisgruppen som utreder vad som hänt och hur man fortsätter krisarbetet (se kapitel 4.2 om krisgruppens uppgifter).

7. ELEVS DÖDSFALL

1. Den som först får vetskap om dödsfallet meddelar rektorn, som sammankallar krisgruppen (se kapitel 4.2 om krisgruppens uppgifter). Klassläraren bör vara med på krisgruppens möte.
2. Efter att eleverna informerats om dödsfallet, ge dem gott om tid och möjlighet att prata om sina känslor och tankar om de vill. Erbjud de elever som vill möjlighet att samtala med skolkurator, skolhälsovårdare, skolpsykolog, lärare eller annan vuxen under eller efter skoldagen.
3. När samtliga elever har underrättats, hissas flaggan på halvstång. Flagghissning och –halning görs så att flaggan först hissas upp till toppen och därefter halas den ner till halvstång. Gemensam samling vid flaggan.
4. Minnesstund med samtliga elever hålls samma dag eller följande dag. Modell för minnesstund finns i bilaga 1. Minnesstunden planeras av krisgruppen. Om en elev dör under under ett lov ordnar rektorn och klassläraren med kondoleans (se punkt 5) och kan även

tillsammans med övrig personal, elever och föräldrar samlas till en gemensam minnesstund. Minnesstunden kan också hållas första skoldagen efter lovet.

5. Skolans rektor och klassläraren, eller annan lärare med naturlig, nära kontakt till eleven, besöker hemmet och framför kondoleanser till de anhöriga. Blombukett som kondoleans, och eventuellt ett kort från elevens klasskamrater. Kontakta hemmet före besöket.
6. Beroende på vad de anhöriga önskar kan skolan och kamrater medverka på begravningen. Bör vara frivilligt för eleverna att delta. Om klassen deltar i begravningen är det viktigt att på förhand diskutera ingående vad som kommer att ske vid jordfästningen.
7. Uppföljning i klassen efter ett dödsfall:
 - Var observant på olika reaktioner hos eleverna tiden efter. Tid bör ges i skolan för att bearbeta det som har hänt. Arbeta vid behov med frågor runt döden; rita, skriv berättelser eller dikter. Viktigast av allt är att vara tillsammans.
 - Samtal i klassen när barnen har behov av det. När orden inte räcker till är det bra att hålla handen eller ge en kram. Var delaktig.
 - Ha inte för bråttom med att avlägsna saker i klassrummet som påminner om den döde. Samtala med eleverna om när det är dags att t.ex. avlägsna elevens pulpet. Den första veckan efter dödsfallet kan man förslagsvis ställa den avlidne elevens pulpet mitt i klassen och inleda skoldagen med att alla elever tänder ett värmeljus som läggs på pulpeten.
 - Besök graven tillsammans eller uppmärksamma årsdagen med eleverna.

8. ELEV SOM PLÖTSLIGT MISTER EN NÄRA ANHÖRIG

1. Den som först får vetskap om dödsfallet meddelar rektorn, som bedömer om krisgruppen bör sammankallas (se kapitel 4.2 om krisgruppens uppgifter). Klassläraren bör vara med på krisgruppens möte.
2. Budskap om dödsfall i familjen bör eleven i första hand få av annan familjemedlem, sjukvårdspersonal, polis eller präst. Om du som lärare ändå blir ålagd av t.ex. sociala myndigheter att berätta vad som skett, är det viktigt att tänka på följande:
 - Var säker på sanningshalten! Håll dig till enbart fakta!
 - Välj en lugn och ostörd plats.
 - Var klar, tydlig och direkt med den värme och varsamhet en sådan situation kräver.
 - Ordna så att andra lärare kan ta över dina vanliga uppgifter.
 - Barnet får inte lämnas ensam.
3. Elevens klasskamrater informeras av klassläraren om eleven själv så önskar. Klassen kan skicka en hälsning med innebörden "vi förstår att du är borta från klassen några dagar, men vi saknar dig".
4. Eleven stötts och följs upp då hen kommer tillbaka till skolan. Diskutera med eleven på förhand hur hen önskar bli bemött av lärare och kamrater. Det är betydelsefullt för eleven att känna att du som lärare vet och förstår.

5. Kondoleans från skolan.
6. Kom ihåg att sorg tar lång tid och att elevens inlärnings- och prestationsförmåga kan vara nedsatt under en lång tid. Erbjud extra stöd i skolarbetet och samtal med skolkurator/skolpsykolog vid behov. För eleven är det värdefullt om klassläraren regelbundet samtalar enskilt med eleven för att följa upp hur hen har det. Var uppmärksam på årsdagen och högtider, som kan vara extra jobbiga för den som mist en nära anhörig.

9. ELEV SOM ÄR ALLVARLIGT SJUK

1. Klassläraren står i kontakt med vårdnadshavarna under sjukdomsperioden.
2. Klassläraren kommer överens med vårdnadshavarna om hur kamraterna och berörd personal ska informeras.
3. Klassläraren eller rektorn berättar i klassen om vad som händer på sjukhuset och förbereder klassen ifall det sjuka barnet kan vistas i skolan periodvis.
4. Skolhälsovården kan även enligt överenskommelse med vårdnadshavarna vara behjälpliga med att informera klasskamrater.
5. Överenskommelse kan göras med vårdnadshavarna (och eleven) hur kontakten till klasskamrater i övrigt kan ske.
6. Vasa centralsjukhus rehabiliteringshandledare kan ge information och vid behov även besöka skolan.

10. ELEV SOM FÖRSVINNAR UNDER SKOLDAGEN

1. Rektorn informeras.
2. Rektorn eller av rektor utsedd person koordinerar sökinsatsen.
3. Rektor kontaktar därefter snarast vårdnadshavarna.
4. Rektor kontaktar/konsulterar polisväsendet, tfn 112.
5. Rektor informerar bildningsdirektören och personalen.
6. Krisgruppen sammankallas av rektorn senast följande dag, se kapitel 4.2.

11. PERSONALS DÖDSFALL

1. Den som först får vetskap om dödsfallet meddelar rektorn/vice rektorn, som sammankallar krisgruppen (se kapitel 4.2 om krisgruppens uppgifter). Vid akut dödsfall kontaktas Närpes stads krisgrupp som koordineras av psykosociala centret södra.
2. Efter att eleverna informerats om dödsfallet, ge dem gott om tid och möjlighet att prata om sina känslor och tankar om de vill. Erbjud de elever som vill möjlighet att samtala med skolkurator, skolhälsovårdare, skolpsykolog, lärare eller annan vuxen under eller efter skoldagen.

3. När samtliga elever har underrättats, hissas flaggan på halvstång. Flagghissning och –halning görs så att flaggan först hissas upp till toppen och därefter halas den ner till halvstång. Gemensam samling vid flaggan.
4. Minnesstund med samtliga elever hålls samma dag eller följande dag. Modell för minnesstund finns i bilaga 1. Minnesstunden planeras av skolans krisgrupp. Om en i personalen dör under ett lov ordnar rektorn/vicerektorn med kondoleans och kan även tillsammans med övrig personal, elever och föräldrar samlas till en gemensam minnesstund. Minnesstunden kan också hållas första skoldagen efter lovet.
5. Skolans rektor/vicerektor och ev. annan personal besöker hemmet och framför kondoleanser till de anhöriga. Blombukett som kondoleans, och eventuellt ett kort från eleverna. Kontakta de anhöriga före besöket.
6. Beroende på vad de anhöriga önskar kan skolans personal och elever medverka på begravningen. Bör vara frivilligt för eleverna att delta. Om elever deltar i begravningen är det viktigt att på förhand diskutera ingående vad som kommer att ske vid jordfästningen.
7. Uppföljning i synnerhet viktig för den klass vars lärare dött.
 - Var observant på olika reaktioner hos eleverna tiden efter. Tid bör ges i skolan för att bearbeta det som har hänt. Arbeta vid behov med frågor runt döden; rita, skriv berättelser eller dikter. Viktigast av allt är att vara tillsammans.
 - Samtal i klassen när barnen har behov av det. När orden inte räcker till är det bra att hålla handen eller ge en kram. Var delaktig.
 - Den första veckan efter dödsfallet kan man förslagsvis tända ljus på den avlidnes kateder.
 - Besök graven tillsammans eller uppmärksamma årsdagen med eleverna.

12. AKUT KRISHJÄLP/PSYKOSOCIALT STÖD

”HÅLL OM, HÅLL I, HÅLL VARM, HÅLL UT, HÅLL TYST!”

- Visa medkänsla, omsorg och fysisk närhet om barnet/den unga tillåter det
- Upptred lugnt
- Ge information så enkelt som möjligt om vad som hänt och hur vi ska klara av det
- Lyssna, var närvarande och låt barnet/den unga få tid att förstå det som hänt
- Acceptera reaktionerna, låt barnet/den unga gråta. Kom ihåg att alla reaktioner är normala i en onormal situation.
- Var försiktig med löften, tröst, egna åsikter och upplevelser. Undvik att prata för mycket och säg aldrig ”Det blir bättre”, ”tiden läker alla sår” eller ”jag vet precis hur det känns”, utan säg istället ”det blir annorlunda” eller ”jag förstår att du har det svårt”.
- Lämna inte ensam
- Se till att barnet/den unga äter, dricker, hålls varm
- Se till att hjälpen får en fortsättning

13. PLANERING FÖR TIDEN EFTER EN KRISITUATION

För att behandla den kritiska händelsen i skolan kan man ta hjälp av strukturerade klassamtal enligt krispedagogisk modell i Bilaga 5. I lågstadieålder rekommenderas att de strukturerade samtalen i klass leds av klassläraren om möjligt. Elevvårdspersonal kan hjälpa och stöda i den krispedagogiska planeringen.

Efter det att eleverna har genomlevt en kris eller sorg finns det vissa teman som är lämpliga att ta med i den fortsatta pedagogiska planeringen i klassen. Ämnen som med fördel kan tas upp till fördjupning är t.ex. vänskap, känslor, respekt och medkänsla. För personal är det bra att komma ihåg att de attityder du själv förmedlar är av ytterst stor betydelse.

14. SAMTALSSTÖD FÖR SKOLANS PERSONAL EFTER EN ALLVARLIG KRISITUATION

Kriser som drabbar skolan leder ofta till reaktioner hos enskilda lärare, eventuellt hela kollegiet. Både lärare och andra vuxna som hjälper barn i sorg kan märka att de själva reagerar på den sorg och förtvivlan som de möter hos de drabbade.

För personal som upplevt svåra eller traumatiska och oväntade händelser ges om möjligt psykologisk debriefing efter händelsen. Psykologisk debriefing är en strukturerad genomgång i grupp som företas tillsammans med berörda. Samtalet leds av utomstående, utbildad personal från Närpes stads krisgrupp som inte har varit med om händelsen.

Rektorn/vicerektorn, bildningsdirektören eller annan person t.ex. elevvårdspersonal, kan efter överenskommelse vara i kontakt med stadens krisgrupp och boka in debriefing. Psykologisk debriefing ges oftast 2-3 dagar efter händelsen, deltagarna får inte vara i chock då debriefing ges. Stödande enskilda samtal för personal kan dessutom ordnas via företagshälsovården eller vid psykosociala centret södra i Närpes.

BILAGA 1 MODELL FÖR MINNESSTUND, KRISLÅDANS INNEHÅLL + LÄSVÄRT

MODELL FÖR MINNESSTUND

Obs! Skjut inte upp minnesstunden i onödan. Den är mycket viktig.

Minnesstunden kan omfatta:

- några ord från klassföreståndaren

- någon läser en dikt
- prästen säger några ord
- sång eller musikstycke

Förslag till tal vid minnesstund

Kära elever och kollegor,

Vi har här i skolan mottagit det tragiska beskedet att _____, och vi kommer nu att hålla en minnesstund för att hedra _____ minne. En uppskattad och viktig _____ är borta, och kommer att lämna ett stort tomrum efter sig. Det här är något många av oss berörs starkt av, då vi nu försöker ta in det ofattbara som hänt. Mitt i vår stora sorg här i skolan, går mina tankar också till de anhöriga och deras sorg och saknad. Mina tankar går också till dem av er som mist en nära _____ och _____.

Då vi nu ska ta oss genom denna sorg, ska vi göra det tillsammans. Även om varje människas sorg är unik, kan vi finnas till för varandra mitt i sorgen. Prata med varandra. Lyssna på varandra. Håll om varandra. Trösta varandra. Alla vi vuxna i skolan ska göra vårt yttersta för att stödja er elever i sorgen.

Skolans krisrum, som öppnats i _____, kommer att vara tillgängligt _____. Dit kan man komma för att hedra minnet av _____, få stöd i sorgen, samtala eller sörja i tystnad. Där finns alltid någon från elevvården på plats.

Vi kommer nu att få höra _____, som följs av en tyst minut för att hedra minnet av _____. Därefter kommer _____.

KRISLÅDANS INNEHÅLL

Förslag:

- ljus, ljusstakar, tändstickor, fotoramar
- utdrag ur diktbok, psalmbok, CD-skiva med musik
- filt
- krisplan
- minnesbok
- boken " Beredskapsplan för skolan" från Rädda Barnen eller annan motsvarande bok.

LÄSVÄRT:

Vuxna (kan lånas från elevvårdens bibliotek i Hälsohuset):

- Barn och trauma. Atle Dyregrov, Studentlitteratur 2010
- Krispedagogik – hjälp till barn och unga i kris. M. Raundalen & J-H Schultz. Studentlitteratur 2007.
- Barn i sorg. Atle Dyregrov, Studentlitteratur 1990
- Kris och utveckling. Johan Cullberg. Lund 1983
- Barns sorg. Atle Dyregrov, Elin Hordvik. Häfte från Rädda Barnen 1994
- Att ta avsked. Ritualer som hjälper barnet genom sorgen, Rädda Barnen 199X
- Att dela sorgen. Broschyr från Sveriges Begravningsentreprenörers Förbund.

Barn, allmänt:

- Lasses farfar är död. A-K Eurelius. Gidlund 1984
- Bröderna Lejonhjärta. Astrid Lindgren. Rabén & Sjögren 1973
- Dagar med Knubbe. M Reutersvärd. Bonniers 1976
- Farväl till Rune. Marit Kaldhol, Wenche Öyen. Fripress Esbn 1991
- Ängelungen. Margareta Thun. 1991
- En vän för alltid. Susan Rarley. Rabén & Sjögren 1984
- Grodan och fågelsången. Max Velthuijs. Bergsförlag 1991
- Adjö, herr Muffin. Ulf Nilsson och Anna-Clara Tidholm. Bonnier Carlsen

6-9 år

- Jändel, Nicolas – Till morfar: om du blir hungrig
- Guldager, Katrine – Tova och stjärnhimlen
- Hammar, Therese – Var är Nonken?
- Forsaeus, Lena – Nils och den blinkande stjärnan
- Hedlund, Helena – Kerstin, livet och döden
- Halling, Thomas – Bästa tränaren

9-12 år

- Nilsson, Moni – Så mycket kärlek kan inte dö
- Frensborg, Maria – IRL: ilskan, rädslan, löftet
- Ehring, Anna – Juni och stjärnan
- Barloch, Peter – Inte bara tennis
- Havstad, Bitte – Min storebror Robin

12+

- Thydell, Johanna – I taket lyser stjärnorna
- Lundgren, Christine – Jag lever, tror jag
- Green, John – Förr eller senare exploderar jag



- Pohl, Peter – Jag saknar dig, jag saknar dig
- Forman, Gayle – Om jag stannar

BILAGA 2 MODELL FÖR SKRIFTLIGT MEDDELANDE TILL HEMMEN

Förslag till skriftligt meddelande till hemmen i samband med ett dödsfall eller en allvarlig olycka:

Klass _____ har mottagit det tragiska beskedet att

_____.

Detta är något vi alla berörs starkt av.

Här på skolan kommer vi de närmaste dagarna att ägna mycket tid åt att prata igenom det som inträffat och vad det väckt för känslor. Barnen behöver mycket stöd just nu både hemma och i skolan.

Vi kommer att ordna ett föräldramöte den _____.

Prästen _____ kommer på _____ att medverka i en minnesstund med klassen/skolan.

Det är mycket betydelsefullt för barnen att man i hemmet talar öppet om det som hänt.

Tveka inte att kontakta oss för ytterligare information eller hjälp.

xxx skola ___ / ___ 20_____

Klasslärare

Rektor

BILAGA 4 INFORMATION OM VANLIGA KRISREAKTIONER

Du har nu tagit emot budet att en av dina kamrater är död.

I dina tankar och i dina känslor pågår ett intensivt arbete att kunna ta emot detta ofattbara budskap.

Alla har berörts på något sätt och många av er fick en stark chock.

Det kan kännas helt överkligt, som en dröm eller mardröm, och man kan inte tro att det är sant. Det är helt enkelt omöjligt att ta till sig tanken och förstå vad som skett. Ibland förstår man inte sina egna eller andras reaktioner.

Hur reagerar man?

- någon reagerar omedelbart med starka känslor såsom skrik och gråt
- någon reagerar bara lite och reaktionen kommer först efter timmar eller dagar
- någon tar inte alls emot budskapet utan fortsätter en tid som om inget hänt
- någon vill vara tillsammans med sin familj och sina kamrater
- någon drar sig undan och vill vara för sig själv

Detta sker helt utan att vi kan kontrollera det och är till för att skydda oss.

Det finns alltså inget rätt eller fel sätt att reagera i chocken.

Efteråt kommer sorgen. Normalt känner man:

- saknad och längtan
- sorg och tomhet
- skuld och varför- frågor
- nedstämdhet

Speciellt på kvällen och ibland på natten kommer olika minnesbilder som kan störa nattsömnerna. Minnesbilderna kan komma som intryck från syn, hörsel eller andra sinnesorgan och kan tränga sig in i våra tankar, även om man helst vill undvika att tänka på det skedda.

Ångest är en annan vanlig reaktion. Många människor upplever att tryggheten i tillvaron slitits sönder och går och väntar att det ska inträffa en ny katastrof. Ångesten kan vara knuten till andra familjemedlemmar, eller till att man själv ska bli sjuk och dö. Ångesten åtföljs ofta av kroppslig oro i form av skakningar, svettning, huvudvärk, hjärtklappning, tryck över bröstet, illamående, magbesvär, kraftlöshet, yrsel eller spänningar i kroppen. Det är vanligt att man blir rastlös. Många blir överkänsliga för plötsliga kraftiga ljud och blir mera lättskrämde än tidigare.

Somliga blir mera otåliga och lättirriterade än normalt. Många går i tankarna igenom händelsen gång på gång, och försöker få grepp om det inträffade. Det är vanligt med tankar kring orsak, mening, syfte, rättvisa och orättvisa. Många funderar över den sista gången de såg den döda, och kan förebrå sig själva för saker de gjort eller sagt till honom eller henne.

Några känner behov av att isolera sig och vara ensamma. Man drar sig undan kontakten med andra och försöker glömma. Detta är en förståelig reaktion, men om man ska kunna arbeta sig igenom det som hänt är det viktigt att inte isolera sig från andra människor.

Några få enkla råd:

- Tala med andra människor. Även om det kan kännas svårt är det bra att dela sina tankar, känslor och upplevelser med andra. Ibland kan det vara nödvändigt att i samtal med andra gång på gång ta upp delar av händelseförloppet, för att på så sätt få bättre grepp om det som hänt.
- För de flesta är det en fördel om de så snart som möjligt efter olyckan återgår till det normala skolarbetet. Kom dock ihåg att ställa mindre krav på dig själv eftersom din koncentrationsförmåga och arbetskapacitet under den första tiden är nedsatt.
- Det är ofta nyttigt att vara tillsammans med andra som har upplevt detsamma som man själv.
- Fysisk aktivitet, t.ex. motion underlättar kroppens avslappning och därmed även hur du mår psykiskt.
- Undvik att använda alkohol eller droger eftersom det stör när du skall bearbeta din sorg.
- Om inte symtomen lindras så småningom eller om du tycker de är så starka att du inte står ut skall du kontakta någon vuxen. Ibland hjälper det att tala med någon utomstående såsom skolhälsovårdaren, skolkuratorn, någon lärare, församlingsarbetare eller annan person som du tror kan hjälpa dig. Du kan också själv kontakta psykosociala centret eller hälsovårdscentralens personal.

BILAGA 5 KRISPEDAGOGISK MODELL (enl. Raundalen & Schultz, 2007)

5.1 Vid akut svår händelse då man inte har bekräftad fakta till hands

- Samla klassen, eftersträva att två vuxna är närvarande
- Be eleverna lägga bort mobiltelefonerna
- Ge utrymme för eleverna att ställa frågor, men svara inte på det du inte vet med säkerhet eller får ge ut. Skriv gärna upp elevernas frågor så du minns dem. Informera om att du återkommer med information då du har bekräftad sådan som du kan informera om.

5.2 Strukturerat klassamtal – används då händelsen och fakta är kända för alla

Introduktion

- Syfte och motivering
- Regler (alla har taltur men man behöver inte säga något om man inte vill, ingen avbryter el kommenterar, lyssna på andra)

Utredning av händelsen

- Hur fick du reda på händelsen?
- Vad har ni hört?
- Rätta till missuppfattningar och eventuella rykten
- Ny information som du kan ge eleverna.

Normalisering

- Hur reagerade du? (peka på både variationer och likheter i reaktionerna)
- Vad har hjälpt dig i den här situationen?

Framtidsberedskap

- Vad händer i fortsättningen? (minnesstund, begravning)
- Vad kan vi göra?

Avslutning

- Man kan låta eleverna skriva ner det viktigaste och det värsta med situationen.
- Sammanfattning.
- Uppföljning: informera om att krisrummet är öppet, skolkuratorn/skolpsykologen/skolhälsovårdaren är på plats hela dagen och har öppen dörr.
- Påpeka att klassen behöver samtala kring händelsen flera gånger framöver.

5.3 Fortsatt bearbetning i klassen

- Solidaritetsyttringar (t.ex. tända ljus, minnesbok, kort med hälsningar till anhöriga)
- Spänningsreducerande åtgärder (rita, skriv, med vägledning av elevvården t.ex. känslotermometer, veckobarometer, att avsluta meningar)
- Omskapa/kanisera obestämd rädsla till trygghetsskapande beteende, utrusta eleverna men handlingskompetens, t.ex. lära ut hur handla i en nödsituation
- **Läraren följer upp elever som verkar särskilt berörda** och bedömer i samarbete med vårdnadshavarna om det krävs **vidare samtalskontakt** t.ex. hos skolkurator/skolpsykolog. Man bör vara uppmärksam på symtom som är starka, varaktiga och stör återupptagandet av det vanliga sättet att leva.