

Sorg- og kriseberedskabsplan for Frederiksværk Gymnasium og HF

Nedenstående planer skal opfattes som et beredskab, der kan bruges, hvis én af følgende alvorlige situationer opstår:

1. Når en elev mister et nært familiemedlem
2. Når en elev dør
3. Når en ansat dør
4. Ved livstruende sygdom, alvorligt uheld eller lignende

I ovenstående tilfælde bedes man kontakte rektor eller skolens administration, som vil iværksætte punkterne i skolens beredskabsplan.

Pkt. 1: Når en elev mister et nært familiemedlem

Lige efter dødsfaldet

- Rektor orienterer straks elevens studievejleder og klassens lærere.
- Studievejlederen kontakter eleven i skolen, ringer hjem eller sender et brev, hvor der tilbydes en samtale hurtigst muligt.
- I samtalen vurderer studievejlederen sammen med eleven om yderligere foranstaltninger skal iværksættes (f.eks. psykologbistand).
- Studievejlederen og eleven aftaler sammen i hvilket omfang klassen og andre af skolens elever skal underrettes.
- Studievejlederen underretter klassen, hvis dette er aftalt, og instruerer herunder klassen i, hvordan man mest hensigtsmæssigt omgås pågældende klassekammerat. Dvs., at man med et par ord eller en samtale viser eleven, at man ved, hvad der er sket og tænker på eleven. (Se bilag 1)
- Klassens lærere opfordres til at vise samme opmærksomhed.

Den følgende tid:

- Rektor, studievejleder og klassens lærere holder løbende hinanden underrettet om, hvordan det går med eleven.
- Studievejlederen holder løbende kontakt og indkalder til samtale mindst efter et par måneder, et halvt år og et år.
- Klassens lærere vurderer om, og hvornår emner som døden eller eksistentielle spørgsmål kan tages op.

Pkt. 2: Når en elev dør

Lige efter dødsfaldet:

- Lærerne underrettes ved samling på lærerværelset
- Der tages telefonisk kontakt til de lærere, som har den pågældende elev, men som ikke er til stede.
- Eleverne underrettes ved en samling i kantinen. Herunder indgår følgende punkter:
 - Information om det, som er sket

- Der afholdes 2 minutters stilhed
- Der informeres om videre tiltag for elever, som har behov (åben studievejledning, uddybende informationsmøde/spørgetid efter skoletid varetaget af rektor)
- Elevens stamklasse samles, (der findes et passende lokale). **Rektor?**, studievejleder og evt. **en lærer?** er til stede og sørger for at eleverne får besvaret spørgsmål og får talt ud om dødsfaldet (se bilag 2). Herunder aftales det, hvordan deltagelsen i begravelsen skal foregå (tilstedeværelse, bårerbuket (indsamling)). Det kan evt. også aftales/afklares, hvilke elever, som tager/har kontakt til de pårørende. De følgende dage kan der afsættes lektioner til opfølgende klassesamtaler varetaget af studievejlederen og **evt. en lærer**.
 - Studievejlederen skønner om det er nødvendigt for klassen eller enkelte elever at tale med en psykolog (krisehjælp/sorgterapi).
 - Studievejlederen gør det klart, at eleverne altid er velkomne til en samtale, også senere.
 - I den efterfølgende tid skal der tages højde for hændelsen, så eleverne ikke får indtryk af, at skolen har glemt klassekammeratens dødsfald.
- Elever på andre hold/i andre klasser kan også have relation til afdøde. Studievejlederen tager en samtale med pågældende elever og skønner om der er brug for professionel krisehjælp.
- I skolens øvrige klasser taler læreren (**evt. en teamlærer**) med klassen om hændelsen, umiddelbart efter samlingen i kantinen. Her skal læreren være opmærksom på elever, som er ekstra berørte, og evt. sende disse videre til studievejlederen. Det er udmærket efterfølgende at gennemføre tillempet undervisning.
- Rektor sender brev til elevens forældre med information om, hvad skolen har foretaget sig i forbindelse med dødsfaldet. Ligeledes tager **rektor eller studievejlederen?** kontakt til familien for at høre, om der er specielle ønsker mht. begravelsen og den efterfølgende tid, som skolen kan efterkomme.
- Der flages på halv.

Begravelsen:

- Alle kan deltage i begravelsen, hvis denne er annonceret, og familien ønsker det.
- Skolen sender blomster til begravelsen.
- Der flages på halv på begravelsesdagen og deltagende elever og lærere er fritaget for al undervisning hele dagen.

Den efterfølgende tid:

- Lærerne skal være opmærksomme på elevernes adfærd i lang tid efter hændelsen og sende eleverne til studievejlederen, hvis de skønner, at der er behov.
- Studievejlederen laver opfølgende samtaler med klassen (f.eks. 1 uge efter dødsfaldet og 1-2 måneder efter dødsfaldet), så eleverne får mulighed for fortsat at bearbejde hændelsen. Eleverne kan herunder opfordres til at sende en hilsen til afdødes familie eller tage på besøg, hvis de tidligere kom i hjemmet.

Pkt. 3: Når en ansat dør

Lige efter dødsfaldet:

- Personalet underrettes ved en samling på lærerværelset, hvor omstændigheder omkring hændelsen afklares. Ansatte, som ikke er på arbejde, underrettes pr. telefon. Der gives tid til at ansatte får lov at bearbejde budskabet i fællesskab.
- Rektor og sikkerhedsrepræsentanten skønner om det er nødvendigt for enkelte af medarbejderne at få psykologhjælp.
- Eleverne informeres ved en samling i kantinen, hvor der bl.a. holdes 2. minutters stilhed.
- Studievejlederen tager en samtale med den afdøde lærers klasser og skønner, i hvilken grad det er nødvendigt for klassen at bruge tid på at bearbejde situationen, og om der er brug for psykologhjælp.
- Rektor sender brev/ringer til afdødes familie med information om, hvad skolen har foretaget sig i forbindelse med dødsfaldet. I samme forbindelse afklares pårørendes ønsker mht. begravelse/mindesammenkomst. Inden samtalen afklares om elever og lærere ønsker at deltage i begravelsen.
- Der flages på halvt.

Om begravelsen:

- Elever og medarbejdere kan deltage i begravelsen, hvis denne er annonceret, og familien ønsker det.
- Skolen sender blomster til begravelsen.
- Der flages på halv.

Den efterfølgende tid:

- Rektor og sikkerhedsrepræsentanten holder øje med lærernes reaktioner. Hvis der er behov gennemfører de samtaler med medarbejderne og skønner om der er behov for psykologhjælp.
- Rektor og sikkerhedsrepræsentanten afgør om/i hvilken grad der skal følges op på begivenheden i form af f.eks. mindeceremoni og samtaler.

Pkt. 4: Ved livstruende sygdom, alvorligt uheld eller lignende

- Hvis en elev kommer alvorligt til skade eller bliver pludseligt syg, skal kontoret informeres og herefter skal oplysningen videregives til studievejlederen.
- Studievejlederen skal i samarbejde med eleven **eller dennes forældre** finde ud af, hvorvidt og i hvilket omfang klassen **og de øvrige lærere** skal informeres. Herunder skal studievejlederen sikre, at eventuelle spørgsmål besvares og forhindre eventuelle

- fordomme i at opstå (f.eks. i tilfælde af AIDS o.lign.) (se bilag 3). Desuden vejleder studievejlederen klassen i, hvordan de støtter deres klassekammerat (se bilag 1).
- Studievejlederen og elevens lærere skal i samarbejde hjælpe eleven til at finde sig til rette i klassen efter overstået sygefravær.

Særlige forhold der kræver yderligere indsats:

Det kan i nogle tilfælde være nødvendigt at iværksætte krisehjælpsforanstaltninger f.eks. ved selvmord/selvmoedsforsøg, dødsfald forårsaget af en forbrydelse, eller hvis flere elever omkommer/skades samtidig. I den forbindelse må skolens indsats forstærkes i form af samarbejde mellem skole, de berørte familier og myndighederne (politi, Falck (herunder krisepsykolog), sygehus, kirke).

Hvis det skønnes, at der kan være behov for det, kan gymnasiet evt. holde en minde/informationssammenkomst for de berørte elever og deres pårørende senere på dagen.

Rektor har som altid det overordnede ansvar, men det er relevant at inddrage studievejlederne i det videre forløb.

Bilag 1: Gode råd til en støttende holdning overfor en sorg/kriseramt

- Det er vigtigt at vide, at sorgen bevæger sig i bølger, og at den sørgende ikke er lige ulykkelig hele tiden.
- Undgå at isolere din kammerat – dvs. opsøg din kammerat, også selv om han/hun ikke selv tager initiativ til selskab.
- Det vigtigste er at lytte. Dvs. Du skal ikke gøre/sige noget bestemt, men bare være der. Du kan evt. spørge, om din kammerat har brug for noget.
- Det er ikke sikkert at din kammerat selv begynder at tale om hændelsen/situationen, i så tilfælde kan du evt. spørge, om han/hun har lyst til at fortælle sin historie. Respekter, hvis din kammerat ikke vil snakke om det.
- Det er okay at udtrykke sin medfølelse over for kammeraten, f.eks. ved at sige: 'Jeg er ked af det på dine vegne' eller 'jeg er ked af det, der er sket'. Nogle gange kan et knus (hvis dette er naturligt) eller et klap på skulderen være nok til at tilkendegive sin medfølelse.
- Hvis din kammerat begynder at græde er det en helt naturlig reaktion, og det er ikke din skyld. Din kammerat græder jo pga. det, som er sket. Vent til gråden er stilnet af med at fortsætte samtalen.
- Nogle gange begynder du også selv at græde, - det er også helt naturligt og ok.

- Det er vigtigt både for dig selv og din kammerat, at du deltager i en evt. begravelse (hvis der er tale om dødsfald), også selv om det er svært. Deltag gerne i mindesammenkomsten bagefter.
- Hvis den sorg-/kriseramte er en kammerat, som du normalt ikke har et særligt personligt forhold til, er det ikke nødvendigt at gøre en hel masse. Tilkendegiv evt., at du er ked af det på vedkommendes vegne eller giv et klap på skulderen.
- Hvis din kammerat gerne vil være i fred, skal det respekteres, men bliv ved med at tage initiativ til selskab.

Bilag 2: Stikord til indholdet af samtalen i klassen efter fællessamlingen i kantinen

Formålet med klassesamtalen er at skabe helhedsforståelse og orden ud af de til tider kaotiske dele af helheden, de enkelte elever sidder med. Desuden kan eleverne i samtalen aftale praktiske ting omkring begravelsen. Til samtalen er rektor, studievejlederen og **evt. en lærer** til stede. Hvis rektor er til stede, kan denne indledningsvist sige nogle ord om hændelsen, og hvordan skolen som helhed forholder sig til denne. Studievejlederen overtager derefter styringen af samtalen. Indledningsvist forklares, hvad meningen med samtalen er:

- Det er vigtigt at snakke om de indtryk og reaktioner, som et dødsfald medfører. Følelserne kan være meget blandede, men ofte er de præget af sorg og angst. Det er godt at tale om dem, så man kan få og give støtte.
- Det er betydningsfuldt for den enkeltes forståelse af virkeligheden, at høre andres opfattelse af, hvad der er sket.
- Samtalen kan blive rigtig svær og gøre ondt, men den vil hjælpe den enkeltes sorgbearbejdning på længere sigt.

Følgende regler gælder for samtalen:

- Alle har tavshedspligt, dvs. ingen taler om det, de har hørt andre sige, uden for klassen.
- Ingen må bagefter blive kritiseret for, hvad de har sagt, eller hvordan de har reageret.
- Det er helt ok at udtrykke følelser (gråd, vrede, fortvivelse).
- Det er helt ok kun at lytte.

Følgende forslag til spørgsmål kan bruges til at begynde samtalen:

- Hvor var du, da du hørte om dødsfaldet?
- Hvornår fik du det at vide?
- Hvordan fik du det at vide?
- Hvad fik du at vide?
- Hvordan reagerede du?
- Hvad gør dig mest ked af det lige nu?

- Fortæl om en positiv oplevelse, som du har haft med afdøde?

Det er vigtigt, at studievejlederen afrunder denne del af samtalen ved at opstille de fællestræk, som er fremkommet, men samtidig understreger, at vi har forskellige måder at reagere på.

Desuden bør studievejlederen pointere vigtigheden af, at eleverne fortsat taler om deres oplevelse af hændelsen med f.eks. kammerater, søskende og forældre, eller på anden måde verbaliserer deres reaktioner (dagbog, brevskrivning o.lign).

Endvidere er det vigtigt at studievejlederen informerer eleverne om, at sorgbearbejdning tager tid, og at det er vigtigt, at eleverne i denne periode giver plads til og støtter hinanden i processen og respekterer hinandens forskelligheder. Desuden kan studievejlederen minde eleverne om muligheden for at komme til samtale i studievejledningen.

Det er en god idé at planlægge og forberede, hvad der skal ske fremover. F.eks.:

- Klassens rolle ved begravelsen (blomster, påklædning, transport).
- Hvordan klassen skal forholde sig til den afdødes familie (fælles hilsen eller besøg af nogle stykker fra klassen).
- Afklare behov/aftale opfølgende samtale.

Bilag 3: Orientering af klassen ved alvorlig syg elev

- Studievejlederen forbereder klasseorienteringen sammen med eleven, så de nogenlunde er klar over, hvordan den skal forløbe. Herunder er det vigtigt at aftale, at eleven giver tegn til studievejlederen, når/hvis denne skal overtage orienteringen.
- Indled med at sige, at det er en alvorlig samtale, der forestår.
- Hvis eleven selv går med, er det bedst, at lade denne begynde. Hvis vedkommende går i stå eller bliver for berørt, kan eleven give tegn til studievejlederen om at fortsætte samtalen. Ellers gives der blot tid, og studievejlederen kan hjælpe eleven i gang igen.
- Det er en god idé, at studievejlederen inddrager en biologilærer, som kan besvare faglige spørgsmål.
- Klassen skal have klar besked, så mange oplysninger som muligt, så man undgår ukorrekte versioner af sandheden.
- Lad klassen reagere – giv plads til at den enkelte elev får mulighed for at udtrykke sine tanker omkring situationen.
- Lad den enkelte elev fortælle, hvad de finder vigtigt i sådan en situation.
- Studievejlederen vejleder klassen i, hvordan man bedst kan støtte den pågældende elev, idet elevernes egne erfaringer også inddrages.
- Hvis eleven ikke ønsker, at klassen skal orienteres, skal dette ønske efterkommes. **Det er dog i mange tilfælde nødvendigt, at klassens lærere informeres, og studievejlederen søger elevens accept af dette.** Studievejlederen bør da et stykke tid efter følge sagen op med et tilbud om en ny samtale.