



# Sorg- og kriseplan

## Rantzausminde Skole

### Generelle forhold

Denne plan er udarbejdet som hjælp for pædagogisk personale og ledelse til at håndtere de svære situationer, der opstår i sorg- og krisesituationer. En plan som denne kan ikke tage højde for alt, idet ikke to situationer er ens. Den er tænkt som støtte i en svær situation. Dele af planen kan også anvendes, hvor elever eller personale kommer i andre stærkt traumatiserende situationer.

Planen bygger på, at ingen skal stå alene med problemet.

- **Der handles omkring eleven i tiden med sorg**
- **Der bliver taget hånd om situationen – både hvad angår den aktuelle fase og senere**

Det er vigtigt, at der straks tages kontakt til ledelsen, der herefter vil sørge for planens ikrafttrædelse.

Vi er alle mennesker med de muligheder og begrænsninger, dette indebærer. Derfor er det naturligvis legalt ikke at kunne tage del – bare man sørger for, at en anden tager over.

Planen indeholder forholdsregler til:

HVIS EN ELEV DØR .....	2
HVIS EN ELEV MISTER MOR/FAR ELLER SØSKENDE .....	5
HVIS EN ELEV MISTER ANDRE, SOM STÅR DEM NÆR .....	6
HVIS EN ANSAT DØR .....	7
HVIS EN ANSATS ÆGTEFÆLLE/SAMLEVER ELLER BARN DØR .....	8
BØRN I SORG OG KRISE.....	9

Denne sorg- og kriseplan er redigeret september 2022

Fremlagt skolebestyrelsen og personalet oktober 2022

## **HVIS EN ELEV DØR**

Den, der først får kendskab til dødsfaldet, kontakter ledelsen. Ledelsen kontakter klasseteamet. Ledelsen kontakter øvrige involverede parter (vigtigt med samme information).

### **Ansvarsfordeling og initiativer:**

#### **LEDELSEN**

- Fælles information til medarbejderne
- Flagning - om muligt flager skolen på halv på selve dødsdagen og på begravelsesdagen
- Indkalder til og afholder en fælles mindestund
- Organisering af opsyn med klassen ved klasselærerens fravær
- Meddelelsen til pædagogisk personale gives af ledelsen i samarbejde med klasseteamet, inden skoledagen begynder
- Klasselærerne (og sorgvejlederne) går herefter i klasserne og informerer eleverne om, at der er sket et dødsfald og at der afholdes en fælles mindestund

*Vær opmærksom på, at der kan være reaktioner pga. tætte relationer til børn/søskende i andre klasser.*

Afholdelse af en fælles mindestund for hele skolen.

- Ledelsen fortæller skolens elever om dødsfaldet. Meddelelsen gives så detaljeret som muligt - dette sker fælles for skolens elever. Her vil PPR's krisekorps være til stede.
- Der synges en sang
- Klasselærerne følger deres elever til klasselokalet og bliver hos dem dagen ud

**Ovenstående punkter sættes kun i gang, hvis det er aftalt med forældrene.**

#### **Klasseteamets (i samarbejde med sorgvejlederen) opgaver:**

1. Afklaring med hjemmet
2. Initiativer i klassen
3. Kontakt til professionelle
4. Kontakt til klassens forældre
5. Begravelsesdagen

## Ad. 1. - Afklaring med hjemmet

### **Første kontakt til elevens hjem:**

- Klasselæreren tager kontakt til hjemmet og tager eventuelt på hjemmebesøg for bl.a at få konkrete facts om, hvad der er sket (så mulige rygter kan manes i jorden)
- Er der oplysninger, der ikke må videregives til skolen/eleverne?
- For at aftale, hvad der skal ske på skolen i løbet af den første dag eller resten af dagen
- For at få afklaret, om forældrene ønsker at deltage i en del af forløbet
- Aflevere en buket blomster (dette bruges dog ikke i den muslimske tro) og en kondolencehilsen fra skolen og det pædagogiske personale

### **Anden kontakt til elevens hjem:**

- Hjemmebesøg, med det formål at fortælle om forløbet i klassen
- Indhente oplysninger om begravelsen
- Få afklaret om forældrene ønsker teamets og klassekammeraternes deltagelse. Hvis forældrene ønsker skolens deltagelse i begravelsen, deltager klasselæreren som minimum

## Ad. 2. - Initiativer i klassen

- Klasseteamet er i lokalet, når de først elever ankommer. Her vil PPR's krisekorps også være til stede.
- Man taler meget grundigt om, hvad der er sket (så mulige rygter kan manes i jorden)
- Man snakker med eleverne om den afdøde elev
- Eleverne skal have lov til at fortælle alt, både positive og negative oplevelser. Man kan evt. lade eleverne lave et materiale om den afdøde til forældrene. Det kan være breve, digte, tegninger og små historier - disse gennemses af teamet inden aflevering til forældrene
- Der skal være mulighed for at have aktiviteter, der ikke har med død at gøre
- Præsten/Imamen kan kontaktes og evt. inviteres til at komme i klassen for at fortælle om døden og begravelsen. Besøget kan foregå den første dag eller en anden dag inden begravelsen

## Ad. 3. - Kontakt til professionelle

- Pædagogisk Psykologisk Rådgivning (PPR) kontaktes af ledelsen og der laves aftale for deres bidrag og krisepåbuddet afstemmes

#### Ad. 4. - Kontakt til klassens forældre

- Forældrene informeres om dødsfaldet og begravelsen. Informationen kan, afhængigt af klassetrin, gives skriftligt eller på et møde

#### Ad. 5. - Begravelsesdagen

- Klasseteamet (som minimum klasselæreren) og elever deltager i begravelsen, hvis hjemmet ønsker det. Der flages på halv på skolen. Skolen sender en krans

#### **Hvis dødsfaldet og/eller begravelsen sker i en ferie**

Den medarbejder, der først får kendskab til dødsfaldet, kontakter ledelsen, som kontakter klasselæreren. Klasselæreren kontakter klasse teamet (såfremt klasselæreren ønsker det, er det ledelsen, som kontakter det resterende team)

Klasselæreren (kan foregå i samarbejde med klasse teamet) sørger for:

1. Besked til klassen
2. Kontakt til hjemmet
3. Blomster til og deltagelse i begravelsen
4. Skriftlig information til klassens forældre
5. Forløbet i klassen foregår den første dag efter ferien, som beskrevet tidligere

Hvis teamet ønsker det, kobles der en sorgvejleder på til sparring.

## **HVIS EN ELEV MISTER MOR/FAR ELLER SØSKENDE**

Det er vigtigt, at den interne kommunikation er optimal.

Den person, der først får meddelelsen, må drage omsorg for, at relevante personer får besked.

### **Ledelsen/klasselærer**

- Elevens klasse bliver informeret af ledelsen. Her er klasseteamet til stede. Ved behov er skolens sorgvejleder også til stede
- Skolens øvrige klasser informeres kort om dødsfaldet afhængigt af situationen. Denne information gives af klasselæreren, samtidig med at elevens klasse bliver informeret. Det er vigtigt, at alle får den samme information
- Der udarbejdes skriftligt materiale fra skolens ledelse til skolens pædagogiske personale, med information om situationen og aftaler med hjemmet. Så kort og præcist som muligt.

### **Klasselærer (kan foregå i samarbejde med klasseteamet)**

- Give hjemmet mulighed for at udtrykke deres ønsker om, hvad der skal siges og gøres. Der medbringes en buket til hjemmet med en personlig hilsen
- Klassemøde - når eleven er til stede. Første morgen efter dødsfaldet eller i løbet af skoledagen har elevens klasse et klassemøde. Det er vigtigt at være opmærksom på klassekammeraternes reaktioner
- Kan klasselæreren ikke være til stede, skal det være en anden fra klasseteamet, som tager over
- Klassemødet afholdes ikke, før der har været kontakt til de efterladte
- Klasselæreren aftaler med eleven og familien, hvad klassen/skolen kan gøre for at hjælpe gennem sorgen

Overvej:

Hvornår og under hvilke omstændigheder vender eleven tilbage til klassen. Hvordan skal kammeraterne forholde sig, når den berørte elev kommer tilbage.

### **Samtaler**

Klasselæreren kan have samtaler med eleven. Vær en god lytter. Det er vigtigt, at eleven har én på skolen at tale med om sin sorg. Her er det også muligt at tilknytte en sorgvejleder.

### **Begravelsesdagen**

Klasseteamet og elever kan deltage i begravelsen, hvis familien ønsker det.

## **HVIS EN ELEV MISTER ANDRE, SOM STÅR DEM NÆR**

Børn får tidligt kontakt til andre mennesker. Det er naturligt at regne med, at børn også vil kunne reagere stærkt, hvis mennesker, som står dem nær, forsvinder/dør.

Det kan handle om bedsteforældre, venner etc.

Vær opmærksom på skilsmissebørn. Vær opmærksom på, at der kan komme sene reaktioner på det skete.

### **Klasselærer**

- Klasselæreren orienterer ledelsen og evt. andre relevante personer

### **Samtaler med eleven**

Klasselæreren kan have samtaler med eleven. Vær en god lytter. Det er vigtigt, at eleven har én på skolen at tale med om sin sorg. Her er det muligt at koble en sorgvejleder (klasseteamet laver en indstilling, som behandles asap)

### **Kontakt til hjemmet**

Hjemmet kontaktes. Det kan være godt for hjemmet at vide, at skolen prøver at hjælpe deres barn i sorgen. Indsatsen afstemmes med hjemmet.

### **PPR-regi**

Såfremt det ønskes fra hjemmet, kan skolen formidle kontakt til PPR, som har sorgforløb i kommunalt regi for børn/unge i alderen 9 - 14 år. Der er opstart en gang årligt.

Såfremt man ikke er i forløb, vil det være muligt med en til to rådgivende samtaler ved PPR.

Er den unge ældre end 14 år, henvises de til forløb i Odense.

## **HVIS EN ANSAT DØR**

Når en ansat pludselig dør eller dør efter længere tids fravær, følges den del af proceduren, som passer ind i forhold til skolens kultur og dagligdag.

### **Ledelsen**

Sørger for den nødvendige kontakt til øvrigt personale.

### **Flagning**

- Skolen flager på halv på selve dødsdagen og på begravelsesdagen
- Er den afdøde en tidligere ansat, flages der kun, hvis denne person fortsat har tilknytning til skolen

### **Afdødes familie**

- Ledelsen tager kontakt til afdødes familie. Sørg for, at familien får at vide, hvad skolen foretager sig i anledning af dødsfaldet
- Giver de efterladte mulighed for at komme frem med, hvad de forventer af skolen i denne situation

### **Begravelsesdagen**

- På begravelsesdagen sendes en krans og en kondolence fra skolen
- Ledelsen og kollegaer, som ønsker det/har en nær relation (dette afstemmes med ledelsen) til afdøde, deltager i begravelsen, såfremt familien ønsker det.

## **HVIS EN ANSATS ÆGTEFÆLLE/SAMLEVER ELLER BARN DØR**

Det er ledelsens opgave at iværksætte de initiativer, der findes nødvendige i den konkrete situation.

### **Ledelsen**

- Skriftlig information til de ansatte
- Ledelsen kontakter alle og får samlet de ansatte ved skolen til et kort møde før skolestart
- Ledelsen informerer om, hvordan skolen vil forholde sig mht. denne dag, herunder hvilke informationer, der skal gives til eleverne
- Alle informationer skal være klare og præcise for at undgå misforståelser
- Det er ledelsens opgave at informere eleverne fælles, så de også får den samme information
- I alle forhold skal man være opmærksom på kommunikationen til alle parter omkring skolen (læreren, forældre og andre)

*Klasselærerens opgaver kan varetages af en anden fra klasseteamet, såfremt klasselæreren af personlige grunde føler, at det er nødvendigt.*

*Dertil vil det være muligt at tilknytte en af skolens sorgvejleder.*

**Overordnet er det gældende, at eventuel kontakt til pressen er ledelsens opgave.**





## Børn/unge i sorg og krise

Sorg er den reaktion, vi oplever, når vi mister noget, der er betydningsfuldt for os. Det kan være en elsket person, som dør, men også tab af job eller sygdom, skilsmisse, venskaber, der går i stykker og børn, der flytter hjemmefra. Sorg er en grundlæggende følelse, som de fleste vil opleve mange gange i livet.

### Hvad er sorg?

Sorg er en normal reaktion på at miste. Når én, vi elsker, dør, eller når vi mister noget betydningsfuldt, starter en sorgproces som reaktion på tabet. Vores krop og psyke går i gang med at forstå og tilpasse sig, at vi har mistet noget.

Vi er blevet rystede, måske sønderlemmende ulykkelige og vi går derfor i gang med at arbejde med at forstå, hvordan livet har forandret sig og med at holde en mental balance i de følelsesmæssige reaktioner, der følger efter tabet.

Samtidig arbejder vi med de helt konkrete forandringer i hverdagen, der er sat i gang af tabet.

### Typiske tegn på sorg

Sorg er kendetegnet ved en lang række typiske reaktioner og følelser. Det er individuelt, hvordan sorgen kommer til udtryk hos den enkelte sørgende. Det udtryk, sorgen får, skal ses i sammenhæng med, hvem man har mistet og de udfordringer, tabet fremkalder. Det har også indflydelsen på vores sorgproces, hvilken livssituation man står i og de personlige ressourcer man har til rådighed.

### Læs også - **Sorg – det er helt normalt**

For nogle bliver sorgen meget intens og kan betyde, at man oplever ikke at kunne fungere psykisk, kognitivt og socialt umiddelbart efter tabet. For andre er varigheden og intensiteten af sorgen mere begrænset.

### Følelser

- Chok
- Tristhed, fortvivlelse
- Angst, angstelighed
- Aggression, vrede, irritabilitet
- Skyld, skam
- Nedsat lyst og interesse
- Håbløshed, modløshed
- Ensomhed, forladthed
- Savn og længsel

## **Tanker**

- Uvirkelighedsfølelser
- Hukommelses- og koncentrationsbesvær
- Nedsat kognitiv forarbejdning
- Sans- og perceptionsforstyrrelse
- Grubleri, selvbebrejdelser
- Optaget af tanker om død og afdøde
- Optaget af nye, fremtidige tab
- Bekymringer om fremtiden
- Selvmordstanker
- Tanker om meningsløshed

## **Socialt**

- Grådlabilitet
- Uro, hyperaktivitet
- Aggression, irritabilitet
- Indadvendthed, isolationstendens
- Trækker sig fra relationer og aktiviteter
- Øget behov for støtte og kontakt
- Misbrugsadfærd, fest, druk
- Aktiv undgåelse af minder om tabet
- Ritualisering, fx daglige besøg på kirkegården

## **Fysiologisk**

- Ændringer i vejrtrækning
- Søvnforstyrrelser
- Ændret appetit, trøstespisning
- Anspændthed
- Nedsat energi, træthed
- Nedsat immunforsvar, øget tendens til sygdom og infektion
- Somatiske klager og somatisering:
- Ondt i brystet og ændret hjerterytme, ondt i maven, hovedpine, kvalme, svimmelhed, diffuse smerter

## **Sorg er tab**

Den hidtil største undersøgelse af sorg viser, at langt de fleste danskere oplever sorgen som en meget stressende og smertefuld tid. Det er individuelt, hvor lang tid sorgen varer, men de fleste sørgende melder, at den aldrig helt går væk, men med tiden træder i baggrunden og kun dukker op på bestemte dage eller tidspunkter. Et halvt til et helt år efter et tab melder de fleste sørgende, at sorgreaktionen er ved at aftage og hverdagen er ved at normaliseres.

Alle tab kan igangsætte intense bølger af chok, sorg, fortvivlelse og afmagt, men særligt svære sorgreaktioner ses især ved pludselige og voldsomme tab, tab i forbindelse med selvmord, tab af børn og blandt mennesker, der tidligere har været ramt af psykisk lidelse.

### **Behov for hjælp**

Langt de fleste sørgende oplever, at den bedste hjælp, de kan modtage, er den støtte, de får fra deres eget netværk. Det trøster og lindrer sorgens smertefulde følelser. Nogle sørgende profiterer dog også af professionel støtte og rådgivning om sorgen og af at modtage information om sorgens forventelige reaktioner og hvordan de kan håndteres. Få sørgende har behov for egentlig psykologhjælp eller psykoterapi, når de er i sorg, men hvis der er tale om kompleks sorg eller risiko for at få kompleks sorg, så viser forskningen, at psykoterapi er en virksom behandling. I samarbejde med egen læge kan der vurderes, om der er behov for psykologhjælp. Ved tab og sorg kan egen læge henvise til psykolog under psykologordning, hvis der er behov for det.

Se dertil materiale fra skolens sorgvejledere med info om forløb på skolen.

**“Vær den omsorgsfulde radar”**

**“Sorg er tilstedeværelsen af fravær”**

