

# Beredskabsplan for sorg og krise

Katalog til håndtering af dødsfald, alvorlig sygdom, kriser og alvorlige hændelser

## Indhold:

Hvordan håndterer vi sorg og kriser?	2
Formål og principper:	2
Handlingsplan ved dødsfald blandt elever	3
Samtalerne i klasserne efter meddelelsen om dødsfald blandt eleverne	4
Forslag til samtale med eleverne i klasserne ved dødsfald.	4
Når en elev mister en af sine nærmeste eller rammes af alvorlig ulykke.	6
Andre svære kriser: alvorlig sygdom, selvmordsforsøg m.v. der rammer eleverne	7
Når en af skolens medarbejdere dør, mister pårørende, bliver ramt af sygdom eller en anden form for krise.	8
Dødsfald	8
Sygdom eller andre alvorlige hændelser blandt de ansatte	8
Medarbejdere i krise	9
”Den svære samtale”	9
Brugbare kontakter man kan henvise elever og medarbejdere til i forbindelse med kriser:	10

## ***Hvordan håndterer vi sorg og kriser?***

### **Formål og principper:**

Formålet med dette skrift er at beskrive, hvordan vi på Esbjerg Gymnasium handler i tilfælde af dødsfald og alvorlige kriser blandt elever og medarbejdere. Skriftet beskriver skolens handling i tilfælde af dødsfald og kommer med forslag til hvordan vi som skole kan medvirke ved den indledende krisehåndtering. Desuden beskrives skolens muligheder for at støtte elever og medarbejdere der udsættes for alvorlige hændelser, mister nære pårørende, er i alvorlig krise eller lignende.

Hæftet er udtryk for et forsøg på at formulere en målsætning, et sæt regler for god praksis, som skolen vil bestræbe sig på at leve op til. Udgangspunktet er, at enhver medarbejder på skolen er i besiddelse af så megen almenmenneskelig indsigt og erfaring, at det altid vil slå til, når det gælder om at lytte og tage del i almindelig medmenneskelig omsorg. Enhver medarbejder bør, uanset alder og faglig baggrund, normalt kunne påtage sig at lede en almindelig samtale i en klasse eller en gruppe som på den ene eller anden måde er i krise. Her kræves ingen særlige forudsætninger, udover vilje til at stå til rådighed med sin person.

I hæftet findes desuden en række forslag til hvad den enkelte medarbejder kan gøre, idet det naturligvis bør være sådan at den enkelte medarbejder kun gør noget i det omfang, man føler det nødvendigt. Forslagene til hvad man kan gøre sammen med eleverne, f.eks. gennem samtaler med klassen, for at hjælpe dem skal opfattes som et idékatalog, hvorfra man kan tage de forslag, som man selv føler sig bedst tilpas med.

Kataloget beskriver en række tilfælde hvor en sorg- kriseplan kan være nødvendig. Planen kan ikke konkret beskrive alle de sygdomsforløb og ulykker som er mulige. Til gengæld er tanken, at man i hvert konkrete tilfælde, vil kunne finde retningslinjer, der kan bruges, for den kriseplan man skal lave.

## **Handlingsplan ved dødsfald blandt elever**

Udgangspunktet for følgende plan er et dødsfald der er sket uden for skoletid.

Når meddelelsen om et dødsfald kommer, tilkaldes/orienteres rektor eller vicerektor, som træffer beslutning om tidspunkt for meddelelse om dødsfaldet til hele skolen, og om hvorvidt der skal etableres telefonkæde til fraværende lærere.

Rektor aftaler i samråd med studievejleder, kontaktlærer og evt. andre medarbejdere, hvad der skal ske, når skolen samles, hvilke foranstaltninger der skal træffes i klasserne, og hvilke skemaændringer der er nødvendige. Hvis der er behov og det er muligt, kan kontaktlæreren tage timerne og samtalen med klassen efter meddelelsen, ellers vil det være læreren, der har den pågældende time.

Skolen samles i festsalen. Rektor/vicerektor eller anden relevant lærer orienterer om dødsfaldet.

Efter omstændighederne kan meddelelsen ledsages af nogle ord eller f.eks. af at alle rejser sig og mindes den, der er død. Efter en passende pause gør rektor derefter kort rede for vigtigheden af at man bliver sammen i klasserne i stedet for at gå hjem, og alle går til deres klasser.

I klasserne sørger læreren for, at der gives tid til at tale om det, der er sket, inden man går videre med det planlagte program (se forslagene til samtale med eleverne i side 4). Læreren er opmærksom på, om der i klassen er enkelte elever, der ser ud til at have behov for særlig støtte (jf senere).

Administrationen sørger for den fornødne orientering af de klasser og lærere, som berøres af eventuelle ændringer i dagens normale forløb.

I løbet af de første dage herefter sørger rektor for at der skabes kontakt til de pårørende bl.a. med henblik på skolens deltagelse i begravelsen og evt. besøg i hjemmet. I rektor, studievejleder og kontaktlærer aftales hvem der bedst kan henvende sig til de pårørende, og hvordan kontakten skal foregå.

Medmindre der er tale om en begravelse i stilhed, skal de elever og medarbejdere, som ønsker at deltage i begravelsen, have fri til dette. Der foretages de nødvendige skemaændringer, og hvis det er hensigtsmæssigt, kan skolen evt. arrangere bustransport. Rektor sørger for at skolen sender blomster til begravelsen.

På skolens hjemmeside skrives en nekrolog. Rektor, studievejleder og kontaktlærer sørger for at dette bliver gjort, evt. i et samarbejde med den afdøde elevs klassekammerater.

Fortsat krisehåndtering: Lærerne og eleverne er opmærksomme på, at der kan være behov for at fortsætte eller gentage krise-samtaler i klasserne på senere tidspunkt; de orienterer studievejlederne og rektor om, hvad de selv gør, eller stiller forslag til, hvad skolen kan gøre i forhold til enkelte klasser eller elever.

Studievejleder og kontaktlæreren holder kontakt til resten af klassens lærere og indkalder til samråd med rektor, hvis der skal tages initiativer.

Skolen skal sikre, at alle elever, der har et personligt behov for at deltage i et krisebehandlingsforløb, har mulighed for det evt. i en eller flere nye grupper helt på tværs af

klasser og hold og med bistand fra studievejledningen eller anden professionel krisehjælp udefra. Beslutning herom træffes af studievejledningen.

Skolen stiller ressourcer og tid til rådighed til dette.

### **Samtalerne i klasserne efter meddelelsen om dødsfald blandt eleverne**

Dagens skema fastholdes som udgangspunkt som det, der strukturerer samtalerne med alle klasserne. Den lærer der møder den afdøde klasse / hold (og klasser hvor den afdøde havde tætte relationer) efter meddelelsen, kan være den / de, der netop skal undervise, men det kan også være andre. Aftale om hvem der skal tage samtalen i den afdøde klasse, træffes af rektor, studievejleder og kontaktlærer før samling i festsalen. Eventuelle ændringer i dagens skema, træffes således også før samling i festsalen.

I forbindelse med samtalerne i klasserne skal det være muligt for lærerne at meddele de ikke kan påtage sig opgaven. Den skal så overgives til en anden af klassens lærere, eller en anden, som rektor, kontaktlærer og studievejleder finder egnet til opgaven.

### **Forslag til samtale med eleverne i klasserne ved dødsfald.**

Stikord til indholdet af samtalerne med elever i klasser efter dødsfald

Læreren indleder med at forklare, hvad tanken er med samtalen:

- et dødsfald medfører mange indtryk og reaktioner, som det er vigtigt at snakke om
- der skal tid til at snakke, fordi det hjælper en til at fatte det, der er sket
- når nogen dør, fyldes vi med følelser og tanker, som gør os kede af det eller bange
- ved at tale om det der er sket, forstår vi bedre andres følelser og kan støtte hinanden

Læreren forbereder eleverne på, at det kan være smertefuldt at tale om det der er sket, men at det vil betyde, at det på længere sigt vil hjælpe til at det gør mindre ondt.

Der gælder nogle regler for samtalen:

- ingen fortæller nogen udenfor klassen, hvad de har hørt andre sige de har tænkt eller følt
- ingen må bagefter blive kritiseret for, hvad de har sagt eller hvordan de har reageret
- det er helt i orden, at nogen græder eller giver udtryk for vrede, over det der er sket
- hver enkelt skal kun tale for sig selv, og det er helt i orden kun at lytte Stil nogle indledende spørgsmål, som alle i princippet kan svare på:
  - Hvor var du, da du hørte at XX var død?
  - Hvornår fik du det at vide? Hvordan fik du det at vide?

Dette bidrager til at stykke den enkeltes oplevelse sammen, og det skaber en fælles platform for forståelse af det, der er sket. Påtrængende minder, især sanseindtryk, kan være svære at bearbejde. Bl.a. derfor er behovet stort for korrekt og fyldestgørende information.

Det kan være værdifuldt at tage en samtale, hvor hver enkelt elev har lejlighed til at fortælle sin egen historie. F.eks. kan det, at fortælle om stærke sanseindtryk være med til at tage brodden af disse indtryk. Det er godt, hvis man kan lægge op til elevindlæg, der f.eks. begynder sådan:

- Det første jeg tænkte på, da jeg hørte det var, .....
- Det værste ved det, der er sket, er. ....
- Jeg er mest ked af det, når jeg tænker på, .....

eller hvis eleverne kan fortælle, hvordan de reagerede på meddelelsen om dødsfaldet, og hvad det rent konkret er, der gør dem bange, vrede og kede af det. Det virker fremmende på en sådan måde, hvis læreren i sine spørgsmål benytter tilsvarende konkrete formuleringer, hvorimod det virker hæmmende, hvis man f.eks. spørger, bredt/abstrakt: Hvad følte du, da... el.lign.

Når man er kommet igennem samtalen med tanker og reaktioner, er det en god ide, hvis læreren

- understreger de fælles træk, der er i elevernes historier - men samtidig påpeger, at det er helt normalt at mennesker oplever og reagerer forskelligt, og
- forbereder eleverne på, at de kan reagere anderledes i senere faser, og at det er vigtigt at få sat ord på sin angst eller vrede, eller på de problemer, man har med sit forhold til den døde (selvbebrejdelser over det man gjorde eller ikke fik gjort).

Det er godt at give eleverne råd om, hvordan de kan bearbejde deres egen sorg, f.eks. ved at

- tale med forældre, søskende og kammerater om det der er sket, og den der er død
- deltage i begravelsen og senere besøge gravstedet
- besøge den dødes familie og tale om den døde, se billeder m.m.
- skrive et brev til klassekammeraten ved dødsfald i dennes familie
- skrive dagbog, breve, digte osv.
- udfærdige en dødsannonce sammen med klassen og indrykke den på klassens vegne
- læse om sorgforløb m.m.

Inden samtalen i klassen slutter, bør læreren foretage en opsummering af, hvad der nu er nået, og lægge op til en planlægning af, hvad der skal ske fremover. Man kan f.eks. drøfte klassens rolle ved begravelsen (blomster, transport, påklædning), hvem der skriver nekrolog aftales, man kan tage stilling til, om man skal lave en fælles hilsen til den afdødes familie, eller nogen skal tage på besøg på klassens vegne el.lign.

Som tidligere nævnt vil det være godt, hvis læreren inviterer til flere samtaler på et senere tidspunkt. (Erfaringen viser, at der kan være behov for at tale om et elevdødsfald i en klasse igen flere måneder, endog år, efter.) Det er også en god ide at efterlyse spørgsmål, kommentarer og reaktioner på selve samtalen, inden man slutter.

Det vil herefter være lettere at fortsætte skoledagen eller tage hjem, fordi eleverne har haft lejlighed til at få talt ud om begivenheden, mens det følelsesmæssige pres er allerstørst, og fordi

de har fået mulighed for at få deres egen sorg-reaktion (eller mangel på sorg?) sat ind i en sammenhæng og ikke blot står alene med det hele.

### ***Når en elev mister en af sine nærmeste eller rammes af alvorlig ulykke.***

Når en af skolens ansatte eller elever bliver bekendt med, at en elev har mistet en af sine nærmeste eller har oplevet en alvorlig ulykke, skal rektor orienteres. Rektor tager hurtigt herefter initiativ til at indkalde studievejleder og kontaktlærere i samråd. Rektor, studievejleder og kontaktlærer inddrager eleven i de videre beslutninger.

Rektor, studievejleder og kontaktlærer beslutter, hvem der skal kontakte eleven/familien for at aftale, hvorledes elevens kammerater orienteres om dødsfaldet/ulykken.

Rektor, studievejleder og kontaktlærer aftaler det videre forløb og giver relevant orientering om det aftalte til skolens ansatte og elever.

Rektor, studievejleder og kontaktlærer aftaler om der skal gives særlig støtte til eleven, og studievejledningen iværksætter dette udpeges og følger op.

Sker meddelelsen uden varsel i en tilfældig time:

Den lærer, der tilfældigvis underviser klassen bør afbryde undervisningen og give plads for de allerførste reaktioner. Der kan forekomme ganske stærke reaktioner blandt eleverne, især hvis der er tale om pludselig sygdom eller en ulykke, også selvom graden af hvor berørte eleverne bliver vil være meget mere spredt, end hvis det var en kammerat, der var død. Skulle enkelte elever være ude af stand til at vende tilbage til faget, når tiden er inde til det, skal de have fri.

Over for den sørgende elev kan man vise sin deltagelse og støtte ved før eller efter en time, at kontakte eleven og snakke et par ord, og herunder lægge op til, at der altid vil være tid til at snakke om det skete, også i timerne, hvis eleven har behov for det.

Det er i sådanne tilfælde nødvendigt at afbalancere behovet for fortrolighed hos den enkelte elev overfor de andre elevers behov for at få at vide hvad der er sket.

Det videre forløb:

Studievejleder tager en samtale med eleven om skolegang og hjælp i tiden efter dødsfaldet eller ulykken i familien.

Studievejlederen skal løbende holde sig orienteret ved hjælp af elevens lærere, om hvordan eleven har det.

Det er vigtigt at opmærksomhed på ulykken ikke ophører efter et par uger.

Klassekammerater og lærere skal være opmærksomme på også i tiden efter – måske måneder, et halvt år eller længere – at spørge hvordan det går med eleven i lyset af det skete.

## ***Andre svære kriser: alvorlig sygdom, selvmordsforsøg m.v. der rammer eleverne***

Ved meddelelse om alvorlig sygdom eller ulykke blandt eleverne:

Hvis det kommer til nogens (ansatte og elever) kendskab at en elev eller gruppe af elever er i svær krise, skal rektor orienteres. Rektor indkalder hurtigst muligt til samråd med studievejleder og kontaktlærer, og de aftaler hvordan forløbet skal takles, hvem der har kontakt til eleven/elevgruppen, evt. til familien, hvem der kontakter lærerne, hvordan der tales med klassen, og hvordan der følges op. Rektor, studievejleder og kontaktlærer skal inddrage eleven/eleverne.

Det kan være nødvendigt at iværksætte særlig krisehjælp i tilfælde af selvmordsforsøg, forbrydelser, tilfælde hvor flere elever omkommer samtidig i trafikken, eller ulykker, der medfører alvorlig invaliditet.

I sådanne situationer må skolens indsats forstærkes, og det kan være nødvendigt at skabe et længerevarende samarbejde mellem skolen (til hvis "stab" også psykologen må regnes) og på den ene side de berørte familier, på den anden side politiet, Falck, sygehuset og den eller de præster der måtte være involveret.

Forløbet aftales i samrådet med rektor, studievejleder og kontaktlærer. Rektor, studievejleder og kontaktlærer kan hvis dets deltagere finder det nødvendigt, søge bistand til at takle forløbet hos skolens psykolog eller andre relevante sagkyndige.

Elever der rammes af en længerevarende sygdom, stress eller andet skal henvises til studievejlederen for samtaler om det videre skoleforløb.

## ***Når en af skolens medarbejdere dør, mister pårørende, bliver ramt af sygdom eller en anden form for krise.***

I tilfælde af dødsfald blandt skolens medarbejdere eller pårørende til skolens medarbejdere, eller ved en medarbejders alvorlige sygdom, vil skolens handlingsmønster principielt være det samme, som når det drejer sig om dødsfald og alvorlig sygdom blandt eleverne eller deres pårørende.

### **Dødsfald**

Ved meddelelse om en medarbejders død træder samme plan i kraft som ved meddelelse om dødsfald blandt eleverne.

Samrådet vil i dette tilfælde være rektor og anden relevant medarbejder, f.eks. arbejdsmiljørepræsentant/tillidsrepræsentant. Samrådet aftaler hvordan der skal orienteres til hele skolen, hvilke foranstaltninger der skal træffes i forhold til medarbejderstaben og om evt. opfølgning.

Ved en medarbejders død vil lærerne, i de første timer efter at dødsfaldet er blevet kendt, i et vist omfang tale med skolens elever om det, der er sket, om den der er død og evt. om, hvordan eleverne kan agere i forbindelse med begravelsen. Er eleverne tætte på den afdøde, vil samtalen kunne forme sig på samme måde som hvis en elev er død (se side 7).

Samrådet er opmærksomt på, at der kan være kolleger til den afdøde, som ikke kan gennemføre deres undervisning umiddelbart efter at dødsfaldet er blevet kendt. Administrationen aftaler evt. skemaændringer med de pågældende.

### **Sygdom eller andre alvorlige hændelser blandt de ansatte**

Rektor<sup>1</sup> aftaler i samråd med den medarbejder der har mistet pårørende, er blevet syg eller har oplevet en anden form for krise, i hvilket omfang kollegaerne, og evt. klasserne, skal orienteres og hvordan.

Rektor holder sammen med tillidsmand og evt. en bisidder<sup>2</sup> et møde med den pågældende medarbejder om det videre forløb i arbejdsmæssig sammenhæng og diskuterer eventuelle behov for en aflastningsperiode med f.eks. reduceret tid, feriefriidage eller andet.

Som udgangspunkt tilbyder skolen i forbindelse med en pårørendes død en periode med friholdelse eller delvis friholdelse fra arbejde.

Samrådet aftaler hvordan og hvem der holder kontakt til medarbejderen efterfølgende. Det aftales endvidere hvordan resten af medarbejder-gruppen informeres.

---

<sup>1</sup> Vicerektor påtager sig opgaven, hvis den kriseramte ansat er selve rektoren.

<sup>2</sup> Bisidderen udvælges af medarbejderen selv.



Samrådet sørger for at der omkring den berørte medarbejder kan etableres en gruppe kollegaer som yder særlig støtte.

Kollegaer til den berørte medarbejder kan på forskellig måde vise deres deltagelse. Nogle vil finde det rigtigt at deltage i begravelsen, andre vil sende blomster eller en mail eller møde kollegaen med deltagende ord. Det vigtige for medarbejderen i sådanne situationer er at føle at hans eller hendes situation anerkendes. Måden dette vises på er mindre vigtig.

### **Medarbejdere i krise**

Tillidsrepræsentanten og arbejdsmiljørepræsentanten er sammen med ledelsen ansvarlige for at tage initiativer hvis en medarbejder er i krise.

Hvis det kommer til nogens kendskab at en ansat er i krise, skal rektor orienteres.

Rektor indkalder hurtigst muligt til samråd med tillidsrepræsentanten og arbejdsmiljørepræsentanten, og samrådet aftaler hvordan man skal takle situationen.

Tillidsrepræsentanten kontakter den ansatte i første omgang.

Det kan være nødvendigt at iværksætte særlig krisehjælp. Herunder en aflastning af medarbejderen i en kortere eller længere periode.

Efter aftale med medarbejderen, sørger samrådet for at der omkring den berørte medarbejder etableres en gruppe kollegaer som yder særlig støtte. Det aftales endvidere hvordan resten af medarbejder-gruppen informeres.

Man skal huske at det er den ramte persons behov, der er i centrum og ikke ens egne. Derfor skal man reagere med omtanke i sin kontakt med vedkommende.

### **”Den svære samtale”**

Den eller de personer der har fået til opgave at tale med en elev eller medarbejder i sorg eller krise, skal forberede rammerne for samtalen. Det er vigtigt, at der afsættes god tid til samtale med den krise/sorgramte, og at præmisserne for samtalen er kendte. Samtalen skal foregå i et lokale, hvor der er ro.

Den krise/sorgramte skal have tid til at tale, samtidig er det vigtigt at holde fast i at gruppen omkring den sorg/kriseramte ikke skal være terapeuter, men fungere som støtte for vedkommende. Se inspiration til samtaler side 4.

Det er vigtigt at forsøge at få et klart billede af, hvad personen selv ønsker (og ikke ønsker) i situationen – og senere. Det vil være vigtigt at få afklaret med den pågældende elev/medarbejder hvilken rolle skolen skal påtage sig, og hvordan man kan følge op.

**Brugbare kontakter man kan henvise elever og medarbejdere til i forbindelse med kriser:**

Rådgivningstilbud - krisehjælp

*Hvad har vi af øvrige kontaktmuligheder i Esbjerg kommune?*

Treenighedskirkens sorggruppe for unge

<http://www.treenighedskirken.dk/aktiviteter/sorggruppe-for-unge/>

Det nationale sorgcenter, Børn, unge & sorg

<http://www.bornungesorg.dk/>

Telefon: 70 209 903

Mandag-torsdag fra kl. 17.00 – 21.00

Mail: [info@sorgcenter.dk](mailto:info@sorgcenter.dk)

Startlinjen

[www.startlinjen.dk](http://www.startlinjen.dk)

Telefon: 3536 2600

Alle ugens dage kl. 16-23

Kræftlinien

Telefon: 80 30 10 30

Hverdage kl. 9-21

Lørdag/søndag kl. 12-17

Børns Vilkår

<https://bornsvilkar.dk/>

Forældretelefonen: 35 55 55 57

Telefontider oplyses på [forældretelefonen](#)

Børnetelefonen: 116111

Hverdage kl. 11-23

Mail: [bv@bornsvilkar.dk](mailto:bv@bornsvilkar.dk)

Forældreforeningen – Vi har mistet et barn

[www.mistetbarn.dk](http://www.mistetbarn.dk)

### Krisehjælp via egen læge

Patient eller pårørende kan gennem egen læge (eller vagtlæge) blive henvist til og få tilskud til psykologhjælp. Der gives tilskud til :

- røveri-, volds- og voldtægtsofre
- trafik- og ulykkesofre
- personer ramt af alvorlig invaliderende sygdom
- personer, der har forsøgt selvmord
- pårørende til personer ramt af en alvorlig invaliderende sygdom
- pårørende til alvorligt psykisk syge personer
- pårørende ved dødsfald

Psykologhjælpen ydes af privat praktiserende psykologer, der har overenskomst med sygesikringen. Der ydes tilskud til max. 12 behandlinger og sygesikringen betaler 60% af psykologens honorar. Patientens egen betaling udgør ca. 300 kr pr. konsultation – 1. konsultation dog ca. 370 kr (Er man medlem af sygesikringen Danmark, gruppe 1,2 og 5 ydes tilskud herfra). Der er mellem 4 og 8 ugers ventetid på at komme i behandling. Patient eller pårørende skal have en skriftlig henvisning fra praktiserende læge eller vagtlæge, og skal bruge en af de psykologer der er tilmeldt den offentlige sygesikring. Liste over disse findes på psykologforeningens hjemmeside: [www.dp.dk](http://www.dp.dk).

### Gymnasieskolernes Lærerforening

Telefon: 33 29 09 00

Gymnasielærerforeningen har en ordning, hvor lærerne kan få samtaler med en psykolog. Det kan dreje sig om stress, udbrændthed, samarbejdsproblemer, mobning osv.

Tillidsrepræsentanterne i faggrupperne hjælper med kontakt.