

Vordingborg Gymnasium & HF

Omsorgsplan

Vejledende retningslinier ved dødsfald,
ulykker og andre traumatiske hændelser

November 2009

Indholdsfortegnelse:

EN ELEVS DØDSFALD	3
A) LIGE EFTER DØDSFALDET	3
B) OM BEGRAVELSEN	3
C) OPFØLGNING.....	3
PERSONALEDØDSFALD	4
A) LIGE EFTER DØDSFALDET	4
B) OM BEGRAVELSEN	4
C) OPFØLGNING.....	4
EN ELEV MISTER EN AF SINE NÆRMESTE ELLER DER ER LANGVARIG, ALVORLIG SYGDOM I HJEMMET.	5
LIGE EFTER DØDSFALDET	5
OPFØLGNING	5
ALVORLIGE ULYKKER OG KATASTROFER I SKOLESAMMENHÆNG	6
A) ULYKKER UDEN FOR SKOLEN.....	
B) ULYKKER PÅ SKOLEN.....	
BILAG 1: SAMTALE MED KLASSEN I FORBINDELSE MED EN KLASSEKAMMERATS DØD	7
BILAG 2: ORIENTERING AF KLASSEN	8
BILAG 3A: EFTERREAKTIONER PÅ TRAUMER	9
BILAG 3B: KRISENS FIRE FASER	10
BILAG 4: GODE RÅD OM PSYKISK FØRSTEHJÆLP	11
BILAG 5: SÅDAN KAN DU HJÆLPE, HVIS EN AF DINE KAMMERATERS NÆRMESTE ER DØD	12

En elevs dødsfald

A) Lige efter dødsfaldet

1. Ledelsen kortlægger situationen.
2. Personalet underrettes ved en samling i personalerummet. Der telefoneres til de lærere, som har den pågældende elev, men som ikke er på skolen. Hvis telefonisk kontakt ikke opnås, mailes eller lægges information i dueslag. Der sættes et tydeligt opslag op i personalerummet.
3. Elevens klasse underrettes først, hvorefter at alle eleverne underrettes ved en samling i teatersalen. Her informeres om, hvad der er sket. En person, der kender eleven, oplæser mindeord og beder om et 1 minuts stilhed.

Alle, der føler behov derfor, tilbydes at deltage i en sammenkomst ved skoledagens afslutning. Derefter går eleverne ud i klasserne.

Elevens stamklasse samles. Den første time efter meddelelsen vil klassens teamleder og studievejleder være til stede. Til samtalen i klassen kan anbefalingerne i bilag 1 følges. Lærerne, der har været til stede i klassen, giver rektor/vicerektor besked, hvis de vurderer, klassen har behov for en samtale med skolens eksterne psykolog. Det sikres, at ingen elev er alene hjemme efter skole.

4. Der flages på halv. Handelsskolen og 10. klassecentret informeres endvidere.
5. Vær opmærksom på, at der også på valghold, hvor eleven har gået, vil være behov for samtale om hændelsen.
6. I skolens øvrige klasser kan læreren tale med klassen om hændelsen, hvis han/hun skønner det nødvendigt. Vær opmærksom på venner/veninder til afdøde.
7. Mindestund i elevens klasse helst dagen efter meddelelsen om dødsfaldet (evt. blomster på elevens plads, 1 min. stilhed).
8. Rektor sender et kondolencebrev til elevens forældre med information om, hvad skolen har gjort i forbindelse med dødsfaldet.

B) Om begravelsen

1. Hvis begravelsen er annonceret, gives mulighed for, at alle, der ønsker det, kan deltage.
2. Skolen sender en bærebuks til begravelsen.
3. Der flages på begravelsesdagen.
4. Undervisningen i den afdøde elevs klasse og evt. de klasser, eleven havde tilvalgs hold med, aflyses hele dagen.

C) Opfølgning

1. Sorg tager tid. Vær opmærksom på både kortsigtede og langsigtede reaktioner (herunder mærkedage) og sorgens opgaver. Nogle bearbejder hurtigt sorgen,

efter at dødsfaldet er blevet kendt. Andre vil først få mærkbare reaktioner nogen tid efter. Se bilag 3. Skyldfølelse er typiske udslag af sorgreaktioner hos unge mennesker og forbindes tit med "magisk tænkning". Døde han/hun på grund af noget jeg sagde eller gjorde? I denne sammenhæng er rådgivning og vejledning meget vigtig.

2. Det er vigtigt, at teamleder / studievejleder får støtte og hjælp af kollegerne.
3. Samtaler i klassen, hvor man sætter ord på tanker og følelser i forbindelse med det skete, vil fortsat have stor betydning. Se Bilag 1.
4. Klassens teamleder/studievejleder tager initiativ til, at der fra skolens side gives mulighed for, at klassekammeraterne efter et par måneder kan tale om hændelsen.

Personaledødsfald

A) Lige efter dødsfaldet

1. Personalet informeres. Ansatte, som ikke er på arbejde, underrettes pr. telefon. Hvis dette ikke er muligt, mailes eller lægges information i dueslag. Desuden sættes tydeligt opslag op i personalerummet.
2. Lærerens klasser informeres.
3. Eleverne informeres ved en samling i teatersalen.
4. 1 minuts stilhed.
5. Lærerens klasser skal have mulighed for at tale om det skete.
6. Der flages på halv. Handelsskolen og 10. klassecentret informeres endvidere.

B) Om begravelsen

1. Hvis begravelsen er annonceret, gives mulighed for, at alle fra skolen, der ønsker det, kan deltage.
2. Skolen sender blomster til begravelsen.
3. Der flages på begravelsesdagen.
4. Undervisningen aflyses.

C) Opfølgning

1. Det er vigtigt med kollegial støtte og hjælp. Sorg tager tid. Vær opmærksom på både kortsigtede og langsigtede reaktioner (herunder mærkedage) og sorgens opgaver. Nogle bearbejder hurtigt sorgen, efter at dødsfaldet er blevet kendt. Andre vil først få mærkbare reaktioner nogen tid efter. Se bilag 3. Skyldfølelse er typiske udslag af sorgreaktioner hos mennesker og forbindes tit med "magisk tænkning". Døde han/hun på grund af noget, jeg sagde eller gjorde? I denne sammenhæng er rådgivning og vejledning meget vigtig.
2. Vær opmærksom på elevernes forskellige reaktioner.

En elev mister en af sine nærmeste eller der er langvarig, alvorlig sygdom i hjemmet.

Lige efter dødsfaldet

1. Så snart kontoret eller en lærer får besked om en alvorlig hændelse i en elevs hjem, skal rektor/vicerektor og teamleder/studievejleder have besked. Elevens lærere orienteres også.
2. Sker dødsfaldet mens eleven er i skole er det ønskeligt at et familiemedlem er til stede og fortæller hvad der er sket. Alternativt kan det være politiet og rektor, der informerer eleven.
3. Det aftales med eleven / hjemmet, om det vil være en god ide at tage emnet nærmere op i klassen. Kammeraterne forberedes på, at eleven kan være mere sårbar end ellers, og at de derfor bør vise ekstra omtanke. Se bilag 2 og bilag 5.

Opfølgning

1. Teamleder/studievejleder tager sig særligt af eleven.
2. Sorg tager tid. Vær opmærksom på både kortsigtede og langsigtede reaktioner (herunder mærkedage) og sorgens opgaver. Nogle bearbejder hurtigt sorgen, efter at dødsfaldet er blevet kendt. Andre vil først få mærkbare reaktioner noget efter. Se bilag 3. Skyldfølelse er typiske udslag af sorgreaktioner hos unge mennesker og forbindes tit med "magisk tænkning". Døde han/hun på grund af noget, jeg sagde eller gjorde? I denne sammenhæng er rådgivning og vejledning meget vigtig.

Alvorlige ulykker og katastrofer i skolesammenhæng

A) Forholdsregler på ulykkesstedet

1. Der ydes førstehjælp og ambulance tilkaldes.
2. Den/de lærere der er til stede sørger for at informere rektor, og de forsøger at holde eleverne væk fra ulykkesstedet. For ikke at skabe mytedannelser skal lærerne sikre sig, at eleverne ikke ringer rundt på deres mobiltelefoner.
3. Rektor overlader til lærerne at registrere og tage sig af specielt de elever, som har været vidne til ulykken.
4. Rektor organiserer at elever og lærere orienteres hurtigst muligt og løbende holdes orienteret.
5. Behov for skriftlig meddelelse til de berørte elever vurderes i hvert enkelt tilfælde.

B) Underretning

6. Rektor underretter elevens/elevernes hjem om ulykken. Ved ulykker med dødelig udgang underrettes familien af politiet, evt. sammen med rektor.
7. Rektor informerer personalet.
8. Teamleder eller studievejleder informerer deres klasser. Berørte elever bør ikke være alene. Tal konkret om det, der er sket.
9. Rektor er ansvarlig for en eventuel kontakt til pressen.

Personale og elever informeres ikke, før der er sikkerhed for, at alle pårørende har fået besked.

BILAG 1

SAMTALE MED KLASSEN I FORBINDELSE MED EN KLASSEKAMMERATS DØD

En forudsætning for denne samtale er, at eleverne er informeret om dødsfaldet i forvejen.

Samtalen kan indledes med, at læreren lægger vægt på, at et dødsfald efterlader de berørte med mange tanker, indtryk og reaktioner, det er vigtigt at tale om. Det kan gøre ondt at tale om, men det gør mindre ondt på længere sigt.

Lad eleverne reagere, lad dem tale om deres følelser, lad dem fortælle om deres erfaringer fra andre dødsfald. Det er vigtigt at forsøge at få alle til at sige noget. Hvis det ikke umiddelbart lykkes, kan læreren prøve at "invitere" med en bemærkning som: "Jeg kan se, du (I) har lyttet meget - er der noget, du (I) vil sige?"

Lad klassen gøre noget sammen, som de synes kunne være rigtigt: købe blomster, skrive breve o. lign. Efter ulykkes- eller voldsbegivenheder kan klassen sammen med lærerne evt. besøge åstedet.

En af lærerne eller studievejlederen bliver hos eleverne, så længe de ønsker det.

Studievejlederen gør opmærksom på, at eleverne altid er velkomne til en samtale.

Bilag 2

Orientering af klassen

Sig, at det er en alvorlig samtale, der forestår.

Hvis eleven selv går med, er det bedst at lade eleven begynde. Hvis vedkommende går i stå eller bliver ked af det - så giv tid. Evt. kan studievejlederen hjælpe i gang igen. Hvis studievejlederen skal fortælle, hvad der er sket, er det bedst at have en kollega med, som kender klassen godt.

- Studievejleder og lærere bør ikke skjule deres egne reaktioner.
- Klassen skal have klar besked: så mange oplysninger som muligt, så man undgår mytedannelser.
- Lad dem reagere, græde etc.
- Lad dem selv fortælle om egne oplevelser af tab, og hvordan de reagerede på dem. (Er der andre, der kender disse reaktioner?)
- Lad dem fortælle, hvad der er vigtigt i denne situation.
- Hvis der er tale om dødsfald, uddeles bilag 5 til klassen.
- Hvis der er tale om alvorlig sygdom, tales om, hvordan man kan støtte

Hvis eleven ikke ønsker en samtale, skal vedkommende have lov at være i fred. Studievejlederen bør da et kort stykke tid efter følge sagen op med tilbud om en ny samtale.

Dette tilbud kan gentages efter 2 - 4 måneder.

Det er dog vigtigt ikke at fastholde eleven i krisefasen længere end højst nødvendigt.

BILAG 3A

EFTERREAKTIONER PÅ TRAUMER.

EFTERREAKTIONER PÅ TRAUMER

Når en elev har oplevet/været vidne til eller været konfronteret med en begivenhed, som involverer død/dødsstrusel eller alvorlig tilskadekomst rettet mod personen selv eller andre, er det vigtigt at være opmærksom på, om eleven

- **bliver selvdestruktiv**
 - aggressiv

- **viser regressiv adfærd**
 - angst/frygt
 - overdreven kontrol med hensyn til sig selv og omgivelser
 - tvangshandlinger
 - overdreven brug af magi og overtro
 - hjælpeløshed/passivitet
 - angstpræget klæbende kontakt
 - manglende formuleringsevne

- **udtrykker fremtidspessimisme**
 - skyld/skam

- **har angst for følelser**
 - hævnplaner

- **får somatiske symptomer**

- **isolerer sig**

Reaktionerne varierer afhængigt af elevens alder. Evnen til at mestre traumet skal ses i relation til elevens opvækstvilkår, netværk og fysiske tilstand.

BILAG 3B

KRISENS FIRE FASER

1. Chokfasen

Chokfasen kan vare fra et kort øjeblik til flere døgn. Under chokfasen holder personen af al kraft virkeligheden på afstand. Ofte kan den, der er ramt, virke behersket på overfladen, men under den er alt kaos. Vedkommende kan bagefter have svært ved at huske, hvad der er sket eller blevet sagt.

2. Reaktionsfasen

Reaktionsfasen kan siges at begynde, når den ramte tvinges til at erkende det skete. Der sker en voldsom omstilling af hele det psykiske apparat, som har til opgave at integrere virkeligheden på en så funktionel måde som muligt.

3. Bearbejdningsfasen

Denne fase indtræder måske et halvt til et helt år efter traumet. Nu begynder individet atter at vende sig mod fremtiden i stedet for som tidligere at være totalt optaget af traumet og det forgangne.

4. Nyorienteringsfasen

Nye interesser har erstattet det tabte. Den vaklende selvfølelse er blevet genoprettet, de skuffede forhåbninger er blevet bearbejdet. Alt dette sker under forudsætning af, at vedkommende har kunnet arbejde sig gennem krisen.

1

¹ Kilde: Johan Cullberg: Krise og udvikling. Hans Reitzel, 1983.

BILAG 4

GODE RÅD OM PSYKISK FØRSTEHJÆLP

- Vær opsøgende i støtte og omsorg
- Aflast og beskyt mod stressende påvirkninger - stærke indtryk, nysgerrige m.v.
- Undgå falsk trøst og friske bemærkninger
- Brug tid – lyt
- Støt om nødvendigt personen i at fortælle
- Undgå at dramatisere, kritisere, korrigere og bremse følelser
- Accepter reaktionerne
- Hjælp den ramte med at få struktur på oplevelsen og den nære fremtid

BILAG 5

SÅDAN KAN DU HJÆLPE, HVIS EN AF DINE KAMMERATERS NÆRMESTE ER DØD

- Det værste, du kan gøre, er, at isolere din kammerat.
- Du skal ikke trøste - du skal bare være der. Spørg eventuelt om, hvad du kan gøre, men husk **FØRST OG FREMMEST AT LYTTE**.
- Det er ikke sikkert, at din kammerat selv begynder at tale om hændelsen, fordi han/hun er bange for at ødelægge stemningen.
- Det er ikke din skyld, hvis din kammerat kommer til at græde, når I taler sammen. Kammeraten er ked af det - derfor græder vedkommende. Bagefter, når gråden er stilnet, kan I godt tale sammen igen.
- Det er vigtigt både for dig selv og for din kammerat, at du går med til begravelsen, også selv om du i første omgang tror, du ikke kan klare det. Gå også med til en evt. sammenkomst bagefter.
- Det er vigtigt at vide, at sorgen bevæger sig i bølger. Man er ikke lige ulykkelig hele tiden.
- Du skal ikke føle dig forpligtet til pludselig at gøre en hel masse, hvis det drejer sig om en kammerat, som du ellers ikke har haft noget særligt at gøre med.