

KRISPLAN

FÖR PERSONAL OCH ELEVER

INOM

NORRTÄLJE KOMMUNALA VUXENUTBILDNING

Innehållsförteckning

<i>INLEDNING</i>	3
<i>DÖDSFALL</i>	4
1. Direkt efter dödsfallet	4
2. Uppföljning	4
3. Inför begravningen	5
VID ALLVARLIGA OLYCKOR I SKOLAN	6
1. Akutåtgärder på olycksplatsen	6
2. Underrättande	6
3. Uppföljning	6
BILAGOR	
Samtal i grupp / Klassrumssamtal - bilaga 1	7
Kriser och deras förlopp - bilaga 2	9
Betydelsen av ritualer i samband med dödsfall - bilaga 3	12
Om du själv kommer i situationen att ge känslomässigt första hjälpen - bilaga 4	13
”Hjälparna” – De som arbetar med krisen/katastrofen - bilaga 5	14
Kontaktpersoner inom NKV samt vid AKUT skada	15
Referenslista - bilaga 6	16

INLEDNING

Kriser är något som alla upplever i olika livsskedan. Kriser som den här krisplanen handlar om, förorsakas av olika yttre händelser t ex genom att någon avlider eller är med om en olycka.

Denna plan är tänkt att fungera som en handledning för skolans personal om en olycka eller dödsfall skulle inträffa.

Man skjuter gärna problem om sorg och död framför sig därför man hoppas att något sådant inte skall inträffa på den egna skolan. Med en sådan attityd kan det hända, när en olycka eller ett dödsfall faktiskt händer, att man står där osäker och förvirrad. Bästa möjliga mentala och praktiska förberedelse kan i en krissituation vara av avgörande betydelse för både elever och personal.

Alla på en skola måste känna till krisplanen, vad den innehåller och var den finns. En förutsättning för att allt skall fungera någorlunda i en krissituation är att det finns en tydlig rollfördelning. Kom ihåg att alla personalkategorier kan ha viktiga funktioner att fylla i svåra situationer.

Vår förhoppning är att planen ska kunna användas också i andra krissituationer än de vi behandlat i texten. Människor i kris handlar på ett likartat sätt oavsett krisens orsak. De förslag vi har till åtgärder kan därför vara stöd i olika situationer.

Grunden till detta material är hämtat från Atle Dyregov: "Beredskapsplan för skolan", Hörby kommun och Tyresö kommun.

DÖDSFALL

1. DIREKT EFTER DÖDSFALLET

De åtgärder som vidtas måste naturligtvis anpassas efter om det är ett väntat dödsfall efter lång tids sjukdom eller om det är ett plötsligt dödsfall genom olyckshändelse eller självmord. Vid dödsfall underrättar alltid polisen de anhöriga.

- 1.1 Den som får vetskap om att ett dödsfall inträffat kontaktar ansvarig rektor.
- 1.2 Rektor underrättar personalen. Vid ett kort sammanträde diskuterar rektor/chef och arbetslaget konkreta uppgifter som har samband med dödsfallet.
- 1.3 Bestäm vem som ska ha kontakt med hemmet. Om dödsfallet kan ha intresse för massmedia utse en person som har kontakt med pressen.
- 1.4 Rektor underrättar berörda elever
- 1.5 Tala öppet och konkret om det som hänt. Låt både elever och personal tala om sina tankar och känslor.

OBS! Om en minnesstund skall hållas är det viktigt att först tala med de anhöriga om hur minnesstunden ska utformas och vad den ska innehålla. Minnesstunden är skolans avsked.

Minnesstunden kan omfatta:

- Minnesord från rektor
- Några ord från lärare
- Någon läser en dikt
- Sång och musik

- 1.3 Flaggan hissas på halv stång

2. UPPFÖLJNING

- 2.1 Det är viktigt att all personal får mycket kollegialt stöd och hjälp
- 2.2 Var observant på människors olika sorgreaktioner.
Några kommer snabbt igång med sorgearbetet så fort dödsfallet blivit känt.
Hos andra uppträder inga märkbara reaktioner förrän längre fram
- 2.3 Samtal innebär att man sätter ord på tankar och känslor i relation till det som hänt, kommer även framöver att vara av stor betydelse.
(Se bilaga 1 som handlar klassamtal)
- 2.4 Glöm inte att ta hand om dig själv

3. INFÖR BEGRAVNINGEN

- 3.1 Rektor tillfrågar de anhöriga om de önskar att arbetskamrater och elever skall delta i begravningen.
- 3.2 Rektor informerar om begravningen
- 3.3 På begravningsdagen samlas berörda elever och personal i enlighet med de anhörigas önskan.
- 3.4 Begravningsdagen hissas flaggan på halv stång. Efter begravningen hissas flaggan i topp.

VID ALLVARLIGA OLYCKOR I SKOLAN

1. AKUTÅTGÄRDER PÅ OLYCKSPLATSEN

- 1.1 Den person som kommer först till olycksplatsen ser till att ambulans tillkallas och att någon som känner den skadade följer med till sjukhuset. Man försöker i möjligaste mån hålla eleverna borta från olycksplatsen.
- 1.2 Rektor meddelas
- 1.3 Rektor uppdrar till någon i personalen att ansvara för inventering och omsorg om de av elever och personal som varit vittne till olyckan.

Vid behov anlitas andra lärare samt elevvårdspersonal.
Behovet av eventuell skriftlig information till berörda elevers familjer värderas i varje enskilt fall.

2. UNDERRÄTTANDE

- 2.1 Rektor underrättar elevens/elevernas hem om olyckan.

Vid olyckor med dödlig utgång underrättas familjen av sjukhus, polis eller präst.
- 2.2 Rektor informerar personalen
- 2.3 Lärarna informerar berörda klasser.
Tala öppet och konkret om vad som hänt och låt eleverna tala om sina tankar och känslor.

3. UPPFÖLJNING

- 3.1 Eleverna måste få ärliga upplysningar om vad som hänt.
Ibland kan det vara bra att bjuda in polisen eller andra personer som kan ge eleverna direkt information. Om de elever som skall informeras inte har svenska som modersmål anlitas tolk.
- 3.2 Reaktionsmönstren efter en olycka varierar från person till person. Tänk på att många av dem som inte omedelbart verkar reagera kan drabbas av reaktioner längre fram.

Elev och personal som behöver det ska erbjudas särskild uppföljning.
- 3.3 Glöm ej att ta hand om er själva!

SAMTAL I GRUPP / KLASSAMTAL

Syftet med att genomföra ett strukturerat samtal i grupp är att klargöra vad som hänt och ge elever och/eller personal möjlighet att dela sina reaktioner med andra. Berätta för dem att reaktionsmönstren kan se väldigt olika ut och därför inte är onormala på något sätt. Hjälpa dem att stötta varandra.

Ett sådant samtal kan ta upp till ett par timmar. Man bör ändå undvika att lägga in pauser.

Det är viktigt att du som lärare förbereder dig såväl mentalt och sakmässigt innan du ger alla berörda tid att samtala om det som hänt. Använd gärna symboliska handlingar. Genom att tända ett ljus som minne markeras sorg och saknad på ett fint sätt.

Vid samtal är det bra att ha en viss struktur:

- Inledning
- Faktainformation
- Tankar
- Känslor
- Avslutning
- Glöm inte att informera om möjligheten att få stödsamtal via kommunens stödresurser

1. Inledning

Berätta om vad som hänt och var så konkret som möjligt. Betona att det kommer många reaktioner och intryck när någon dör och att det är naturligt och viktigt att prata om vad som hänt och ge uttryck för sina känslor. Det är viktigt och det hjälper oss att förstå vad som hänt.

OBS! Alla hade kanske inte en god relation med den avlidne.

Du bör förmedla några regler för samtalet som innebär:

- Man får inte berätta för andra utanför klassen eller personalgruppen vad någon annan har tänkt, känt och upplevt.
- Ingen får efteråt kritiseras för vad hon/han sagt eller reagerat
- Var och en kan tala för sig själv men inte för någon annan.
- Ingen måste säga något högt bortsett från att alla ska berätta om hur de fått reda på vad som hänt.

2. Faktadel

Fråga hur man fått veta vad som hänt och när. Detta skapar en helhet. De som vet mycket kan dela med sig till sina kamrater.

Framför allt får man här tillfälle att rätta till missförstånd och man kan förhindra ryktesspridning.

Några kanske är mer drabbade än andra. Om det inträffat en olycka kan de t ex ha varit vittne till den. Det är inte säkert att alla spontant talar om sina tankar och känslor, men genom att

ställa direkta frågor kan man få fram människors reaktioner. Vid en bussolycka kan man t ex fråga *"Var det någon som hörde honom skrika när han blev påkörd av bussen"*?

3. Tankar

Genom att fråga vilka tankar man haft när man fick höra talas om det inträffade får man ofta svar på reaktioner och intryck.

4. Känslor

Det är viktigt att tänka sig för vilka frågor man ställer så att man inte bromsar samtalet. Undvik frågor som *"Vad kände du?"*. Fråga istället *"Vad var värst för dig?"*.

Ta hjälp av gruppen genom att säga *"är det någon som reagerar på samma sätt"* istället för att säga *"det är normalt att reagera så"*. Det är viktigt för människor att se att de i många avseenden reagerat på ett likartat sätt.

5. Avslutning

Samla ihop intrycken

Påpeka likheter i känslor och reaktioner. Betona det normala i reaktionerna. Man måste inte reagera på ett särskilt sätt för att vara normal.

Förbered även på kommande reaktioner som svårigheter att koncentrera sig etc.

Rekommendera att man samtalar med kamrater.

Ge människor ytterligare en chans att komma med egna frågor och funderingar och uppmana till att man tar kontakt med dig om de behöver samtala ytterligare om vad som hänt.

Planera för närmsta tiden.

SLUTLIGEN:

Ge alla tillräckligt med tid och var observant på deras reaktioner under en tid.

När en människa i ens närhet drabbas, drabbas man även själv av sorg och andra svåra känslor. Det är viktigt att ta detta på allvar och att man talar med varandra om de känslor som väcks.

Viktigt att informera om möjlighet till stödsamtal via Kommunens stödresurser.

KRISER OCH DERAS FÖRLOPP

Kriser är något som alla upplever i olika livsskeden. En del av dem och det är sådana kriser som detta kompendium handlar om, förorsakas av olika yttre händelser, t ex genom att någon avlider eller är med i en olycka.

Reaktionssättet vid kriser följer oftast ett visst förlopp, som är bra att känna till.

1. Chockfasen

Denna fas varar från ett kort ögonblick till några dygn.

- De drabbade har en känsla av överklighet. Man kan inte riktigt förstå vad som hänt, det hela är som en ond dröm eller något som sker på film
- De drabbade förefaller okänsliga, bedövade. Även om de på ytan kan verka lugna upplever de ett inre kaos och har i efterhand svårt att redogöra för vad som hänt. Detta tillstånd kan lätt missförstås för utomstående som kan tolka reaktionen ”Han tar det så bra” när personen i verkligheten befinner sig i ett chocktillstånd.”
- I andra fall kan de drabbade reagera genom förtvivlan, förvirring.
- Det är sällan som de drabbade grips av panik, men det kan inträffa vid hög grad av livshot kombinerat med tidspress, som t ex brand. Man skall då isolera dem som drabbats av panik, så att de inte kan ”smitta” övriga gruppen. Det är också mycket viktigt att bekämpa rykten och sprida sann information för att minska risken för panik.
- Många drabbas av förändrad tidsuppfattning. Man tycker att händelseförloppet tar oändligt lång tid, när det i själva verket kanske rör sig om minuter. Det kan motverkas om de drabbade, t ex vid en bussolycka får så tät information som möjligt om räddningsarbetet. ”Nu är ambulansen på väg”, ”Era anhöriga är på väg” etc.
- Olika kroppsliga reaktioner under chockfasen inträffar: man kan få hjärtklappning och hög puls, drabbas av muskelspänningar, darrningar och skakningar, svettas, kan inte hålla urin och avföring, kräks, man blir yr, känner sig matt eller svimfärdig.

Ofta är det känslor och tankar inför sin egen reaktion, som gör att människor har svårt att komma över kriser. ”Varför känner jag ingen sorg?”, ”Är det fel på mig eftersom jag inte blir tillräckligt ledsen?”. Svaret är att kroppen mobiliserar alla krafter och försvar för att klara situationen eftersom man är i chock.

2. Reaktionsfasen

Denna fas pågår oftast någon eller några månader. Den drabbade har nu förstått vad som hänt, har tvingats öppna ögonen för det inträffade. Nu kommer sorgereaktionen.

- * Många får svårt att skilja mellan verklighet och det överkliga.
- * Man återupplever och får påträngande minnesbilder. Man kan påminnas av syn- och hörselintryck, lukter, smaker och beröring. Det kan exempelvis vara helt outhärdligt att känna lukten av grillat kött om man varit med om en brand.
- * Man drabbas av ångest i varierande grad och omfattning:
- * Man blir mer sårbar och rädd för olyckor
- * Man kan känna rädsla inför framtiden. Många barn tänker: "Jag kommer nog aldrig att bli vuxen."
- * Man får ökad faroberedskap, spritter till vid minsta ljud. Detta gäller speciellt våldsoffer.
- * Generell ångest. Krissituationer sätter så gott som alltid spår i skolsituationen, t ex sänkta prestationer eller oförklarliga reaktioner i klassrummet (man vågar kanske inte längre sitta nära dörren etc.)
- * Man kan få svårt att komma ihåg, koncentrationssvårigheter. Skola och arbetsgivare bör informeras om detta.
- * Sömnsvårigheter, man har svårt att somna eller vaknar ofta under natten, mardrömmar.
- * Ledsenhet, sorg, depression. Många upplever sänkt livskvalitet
- * Skuld, skam och självförelser. Man kan känna skuld över att själv ha överlevt eller förblivit oskadd, likaså över sina egna reaktioner eller ouppklarade relationer.
- * Aggressivitet och ilska gentemot den döde, mot den som hjälpt till, mot den skyldige
- * Isolering. Man isolerar sig gentemot omvärlden, drar sig tillbaka. Isolering kan också ta sig uttryck i förnekande av känslor. Man kan t ex prata till synes lugnt om dödsfallet eller den egna sjukdomen och förneka betydelsen av det inträffade. Problemet med denna typ av reaktioner är att sorgen inte kan genomarbetas på ett riktigt sätt. Känslorna behöver komma fram!
- * Olika kroppsliga reaktioner t ex nedsatt immunförsvar, olika psykosomatiska symtom vilka i sin tur kan leda till sjukdomar.

* Existentiella problem. Man frågar sig om meningen med livet, upplever meningslöshet, man kan tycka sig återse den döde, överge sin tro eller ge sig hän åt religiösa rörelser, spiritism. Självmordsförsök kan förekomma.

3. Reparationsfasen

Denna fas pågår från någon eller några månader till cirka ett år efter en händelse. Nu börjar de drabbade på nytt att vända sig utåt och se framåt. De har accepterat det inträffade och börjar se nya möjligheter i livet. Det är viktigt att tiden före händelsen inte skönmålas, utan att man ser verkligheten så som den var- att man orkar minnas att tiden före krisen också hade sina svårigheter och problem.

4. Nyorienteringsfasen

Denna fas har ingen avslutning. De drabbade lever nu vidare med det förgångna som ärr som finns kvar. Ärren är dock inget hinder för ett relativt normalt liv. Ibland upplever man korta perioder av smärta, dock lär man sig leva med smärta, rädsla, saknad och sorg.

BETYDELSEN AV RITUALER I SAMBAND MED DÖDSFALL

Vi har många olika ritualer, som vi kan bli hjälpta av. Sådana ritualer är t ex att se den döde, hålla minnesstunder, besöka olycksplatsen, deltagande i begravning, hissa flaggan på halv stång tillsammans.

Ritualer har olika funktioner:

1. Ritualer gör det överkliga verkligt. Vid dödsfall skall man försöka påverka de sörjande att se den döde. Även om kroppen är skadad slipper de efterlevande plågsamma fantasier om hur skadorna ser ut.
2. Ritualer hindrar fantasier (t ex om ohyggliga skador). Det kan vara bra om någon som varit med kan berätta inför klassen/gruppen, t ex om ett barn omkommit. Eleverna får svar på sina frågor och händelserna däromkring. Då dämpas ångesten och traumat blir mindre.
3. Ritualer främjar reaktioner, sätter igång t ex sorgearbetet.
4. Ritualer markerar övergång från ett tillstånd till ett annat.
5. Ritualer gör det möjligt att ta farväl.
6. Ritualer mobiliserar stöd från nätverket, man känner att man är många tillsammans, att man har omgivningens stöd.
7. Ritualer är symboliska uttryck, de hjälper oss att uttrycka känslor som vi annars har svårt att visa. Pojkar och män har ofta svårare att uttrycka sin sorg och ångest. Detta kan leda till kriser inom familjen – kvinnor tror inte att män sörjer lika mycket, männen säger ”att vi måste gå vidare”. Separationer är vanliga.
8. Ritualer stimulerar minnen.

(Atle Dyregrov)

OM DU SJÄLV KOMMER I SITUATIONEN ATT GE KÄNSLOMÄSSIG FÖRSTA HJÄLPEN

- 1 Tillrättalägg klimatet runt den hjälpsökande så gott det går: Välj en plats där man kan vara ostörd. Ha tillgång till pappersnäsdukar och något att dricka

Omsorg
Värme
Lugn
Trygghet
Förståelse
Accepterande

- 2 Ge saklig information, upprepa gärna vid flera tillfällen.

Vad har hänt och när?
Familjen vad har hänt med den?
Redogör så gott du kan, för vad som skall ske
Var beredd på chockreaktioner

- 3 Låt informationen vara kort, precis och taktfull

- 4 Ge tid att
Lyssna
Lugna
Trösta
Verkliggöra det överkliga

- 5 Låt personen tala om händelsen

- 6 Undvik tomma fraser (det kunde ha varit värre etc.) acceptera tystnaden.

- 7 Lova inte för mycket. Ta inte över, utan låt de drabbade göra så mycket de själva kan. Främja aktivitet i stället för passivitet.

- 8 Varsam beröring lugnar, t ex sitt nära, håll handen, håll om.

- 9 Skydda mot ytterligare stress genom att försöka hålla massmedia och nyfikna åskådare på avstånd. Den drabbade bör besparas fler starka intryck.

- 10 Om du inte orkar – tag hjälp eller be om avlösning.

”HJÄLPARNA” – DE SOM ARBETAR MED KRISEN ELLER KATASTROFEN

HUR BEMÄSTRAS VERKLIGHETEN DÅ MAN ÄR MITT UPPE I SITUATIONEN?

”Hjälparna” mobiliserar olika typer av psykiskt försvar, såsom

- överklighetskänsla
- distansiering, dehumanisering (t ex det är inte delar av människokroppen man går och samlar ihop efter en bilolycka)
- extrema aktiviteter för att förhindra tankar på vad det är man håller på med
- humor även om situationen knappast inbjuder till det. Ibland måste man ta till skämt för att överhuvudtaget orka arbeta vidare.

Vidare behövs nedanstående för att bemästra verkligheten:

- Några få arbetsuppgifter som kräver koncentration.
- Socialt stöd, kontakt med andra.
- Självförstärkande utsagor både från arbetsledning, (man behöver mycket uppmuntran) och från sig själv. Det är t ex vanligt att räddningsmanskaper under arbetet hela tiden talar högt till sig själva för att orka kämpa vidare.
- Säkerhetsritualer.

(Atle Dyregrov)

HUR HJÄLPARNA BEMÄSTRAR VERKLIGHETEN I ETT LÄNGRE PERSPEKTIV

Det har alltmer klart framstått att även de som har varit inblandade i t ex olyckor eller andra händelser som ”hjälpare” behöver ha stöd för att komma över vad som hänt.

- Omedelbar samling efteråt i arbetsgruppen.
- Planlagt återvändande till de vanliga arbetsuppgifterna.
- Psykologiska debriefing, ett gruppmöte som organiseras för att detaljerat gå igenom de intryck och reaktioner som upplevs av överlevande (efterlevande) eller hjälpare under och efter kritiska händelser, olyckor eller katastrofer. (Max 15 pers.) Avsikten är att hindra onödiga psykologiska efterverkningar. Genomgången kan också ske individuellt. OBS! Man kan inte leda debriefing om man själv varit involverad, det måste vara någon utifrån! Skolledningen utser lämplig person för debriefing.
- Kollegialt stöd.
- Fysisk träning för att bli av med all energi som kroppen samlar i och med krisen, kombinerat med vila.
- Deltagande i ritualer.

(Atle Dyregrov)

KONTAKTPERSONER INOM NKV

Rektor	Knut Nygaard 0176-719 36	Mobil: 073- 55 82 173
Vårdlärare	Christina Granberg 0176- 74 697	Mobil: 073- 55 82 361
Vårdlärare	Kate Landberg 0176- 747 59	Mobil: 073- 55 82 230
För praktiska göromål	Erik Karlsson 0176- 718 51	Mobil: 070- 249 78 80
Stöd vid samtal	Svenska kyrkan	0176-774 30

I en pärm i Lena Pallgrens rum finns kontaktuppgifter till anhöriga till all personal inom NKV. Dessa kontaktuppgifter uppdateras 1ggr/år vid årsskifte.

Vid akut skada, RING

SOS alarm 112

Räddningstjänsten 0176- 712 91

Polis 0176- 114 14

Jourhavande präst 112

En "Krislåda" som innehåller ljus, ljusstakar, duk, fotoram mm finns tillgängligt i lådhurts utanför rektors rum.

REFERENSLISTA

(Bilaga 6)

- Cederblad, M Barn- och ungdomspsykiatri, Esselte, 1986
- Cullberg, J Kris och utveckling, Natur och Kultur, 1980
- Dyregrov, A Barn i sorg, Studentlitteratur, 1990
Katastrofpsykologi, Studentlitteratur, 1992
- Jonsson, S/Hagström, A Bro över mörka vatten, Cordia, 1990
- Tamm, M Barnet och döden, Esselte, 1986
Första minuten, Folksam, 1995
- Förslag på annan lämplig litteratur**
- Bohle, S Någon blir kvar (familjer som upplevt självmord), Larson 1990
- Dyregrov, A Sorg hos barn; handbok för vuxna, Studentlitteratur, 1990
- Holm, K Julia är död, Almqvist&Wiksell, 1990
- Lewis, C S Anteckningar under dagar av sorg, Libris, 1988
- Ribberfalk, B-G Låt oss tala om döden, Folksam, Fonus, 1989
- Socialstyrelsen Allmänna råd 1991:2, Psykiskt och socialt omhändertagande vid stora olyckor och katastrofer
- Sverkström, L Livet omkring döden, Verbum AB, 1991