

Revideret pr. 12.11.2015

Bagsværd Skole Sorg- og kriseplan



I alle situationer i skolesammenhænge er vi de professionelle. Det er derfor vores professionelle ansvar at tage vare på alle børn – ikke mindst, når de er i krise.

INDHOLD

INDHOLD	2
SORG-KRISE-PLAN FOR BAGSVÆRD SKOLE	3
SORG-KASSEN	4
KORT SIGT	5
NÅR KLASSEN MISTER EN ELEV	5
NÅR EN ELEV MISTER MOR, FAR ELLER SØSKENDE	7
ALVORLIG SYGDOM HOS EN ELEV ELLER ELEVENS NÆRE FAMILIE	8
NÅR EN ELEV OPLEVER FORÆLDRES SKILSMISSE	8
ULYKKER I SKOLETIDEN	9
<i>Ulykken finder sted på skolen</i>	9
<i>Ulykken finder sted uden for skolen</i>	9
NÅR SKOLEN MISTER EN MEDARBEJDER	10
ALVORLIG SYGDOM HOS EN MEDARBEJDER	12
LÆNGERE SIGT	13
NOGLE GRUNDPRINCIPPER FOR OMSORG	13
AT YDE OMSORG	13
OMSORG KAN VÆRE AT	13
OMSORG ER IKKE AT SIGE	13
LANGSIGTEDE MÅL FOR OMSORGSARBEJDET	14
BØRNS SORGREAKTIONER	14
TEORIER OM SORG OG KRISE	15
SORGENS FIRE FASER	16
LITTERATUR, SPIL OG MATERIALER TIL SORGBEARBEJDNING	17
GLADSAXE KOMMUNES SORGPLAN FOR INSTITUTIONER	17
TELEFON-NUMRE	17
EKSEMPLER	19
<i>Brev til et barn, der har mistet en i nærmeste familie</i>	19
<i>Brev til forældre i en klasse, hvor et barn har mistet en i nærmeste familie</i>	19
<i>Tale ved flagning på halv</i>	20
<i>Orientering af klassen (elev)</i>	20
<i>Orientering af klassen (familie)</i>	21
<i>Orientering af klassen (medarbejder)</i>	21
HJEMMESIDEN ... KORT TEKST	22

Sorg-Krise-plan for Bagsværd skole

Dette er Bagsværd Skoles sorg-krise-plan.

Sorg-krise-planen er tænkt som en hjælp til at få krisesituationer til at forløbe bedst muligt. Planen indeholder ansvarsfordeling, arbejdsopgaver og tidsforløb. Sorg-krise-planen indeholder nogle meget konkrete planer for, hvordan man kan handle i situationer, hvor det ikke er let at tænke rationelt, selv om det bliver forventet. Planerne er lavet med den tanke, at man som voksen i en krise-situation kan få brug for konkrete holdepunkter, der let kan anvendes.

Sorg-krise-planen indeholder både en akut del og en mere langsigtet del. Endvidere indeholder sorg-krise-planen en kort redegørelse for børns hyppigste sorgreaktioner.

Sorg-krise-planen kræver ansvar fra hele personalegruppen, selv om det sagtens kan være den enkelte lærer/pædagog, der handler i den konkrete situation. Det er vigtigt, at vi samarbejder om børnenes sorgarbejde i skole og på SFO OG KLUB. Forudsætningen for at kunne yde en god, alderssvarende hjælp til mennesker er, at den bygger på en fælles erkendelse af, at det er hele skolens ansvar at komme børn i sorg i møde. Det betyder også, at det er legalt åbent at erkende sin afmagt og at søge hjælp og støtte blandt kolleger, ledelse og andre resurse-personer.

Det skal understreges, at alt i denne mappe er **vejledende**.

SORG-KASSEN

"Sorg-kassen" står på skolens kontor. Den indeholder materialer man kan få brug for akut og på længere sigt. Indholdet af "sorg-kassen" er:

- Sorg-krise-planen
- Litteratur-liste fra sorg-kriseplanen (5 kopier i plastic-chartek)
- Grundprincipper for omsorg, fra sorg-kriseplanen (10 kopier i plastic-chartek)
- *"Hvis bare jeg havde vidst det"* – psykisk førstehjælp for unge (Røde Kors)
- Undervisningsmaterialet *"Om Sorg"* fra Kræftens Bekæmpelse. Dette materiale indeholder:
 - Lærervejledning med kopi-ark til hele folkeskolens forløb
 - Når hjertet gør ondt (0 - 2.kl.)
 - Når bånd brister (3 – 5 kl.)
 - Når nogen man elsker dør (6 -9. kl.)
- Forslag til DVD (beregnet til voksne):
 - Når børn mister (Kræftens bekæmpelse)
- Forslag til sange og salmer der kan bruges fælles og i klassen
 - I østen stiger solen op (100 kopier til brug ved flag)
 - Morgensangbog Bagsværd
- Pjecer:
 - Sorggruppen – en hjælp i sorgen
 - Til dig der er mellem 8 – 16 og har mistet far, mor, søster eller bror
- 6 bloklys
- 8 æsker tændstikker

KORT SIGT

Når klassen mister en elev

Den, der først får kendskab til dødsfaldet, kontakter én fra ledelsen personligt eller telefonisk.

Ledelsen tager initiativ til nedenstående. Tidspunkterne er vejledende, og andre tider kan naturligvis aftales – det vigtige er, at møderne bliver afholdt.

Ledelsen kontakter de berørte lærere/pædagoger så hurtigt som muligt med henblik på at arrangere møder næste dag. Der ringes senest kl. 22 og ellers næste morgen kl. 6.30.

7.45 ... Møde 1

Deltagere: Ledelse, berørte lærere og pædagoger.

Sted: Kontoret

Dagsorden:

- Hvad er der sket?
- Hvem er i klassen resten af dagen? Det er vigtigt, at der er to personer i klassen resten af dagen. Både til at underrette børnene, og så de voksne kan støtte/sparre hinanden
- Vikardækning – hvem skal vikardækkes denne dag?
- Hvordan skal børnene orienteres (bilag: "orientering af klassen")?
- "Sorg-kassen" står på skolens kontor.
- Er SFO'ens og klubbernes ledelser orienteret? (hvis ikke gør ledelsen det)
- Flag 10.30.. Ledelsen kontakter pedeller vedr. flag og at klokken kun ringer ind.
- Næste møde 9.50 ... hvem deltager, hvem har vi endnu ikke fået fat i?
- Eftermiddagsmøde ... hvem deltager, hvor, hvornår?

8.05 ... Orientering på lærerværelset (mundtlig)

Ledelsen orienterer om:

- Hvad der er sket?
- Hvem gør hvad de første timer?
- Flaget på halv kl. 10.30 .. deltagelse af de klasser/lærere, der finder det naturligt
- Hvem orienterer hvem om hvad mundtligt
- Sorg-krise-plan ligger på personaleintra
- Klokken ringer i dag kun ind
- Aviser og radio/tv: Evt. spørgsmål henvises til ledelsen

8.15 .. Orientering af klassen

- Lærer/pædagog orienterer de berørte klasser
- Se bilag med eksempler på, hvad der kan gøres

Mellem 8.15 og 9.45 ... Ledelsesopgaver

- Personaleintra: ledelsen skriver meddelelse til alle på personaleintra med orientering om samme punkter som møde på lærerværelse kl. 8.05
- Aftale med pedel om flag og klokke: Ledelsen kontakter pedellen og aftaler nærmere vedr. flaging kl. 10.30 og klokke, der denne dag kun skal ringe ind – ikke ud
- Indkaldelse til møde kl. 9.50: Berørte lærere/pædagoger, som ledelsen endnu ikke har fået fat i, indkaldes til møde kl. 9.50

9.50 ... Møde 2

Samme deltagere + dagsorden som møde kl. 7.45.

- Punkterne gentages, dels for at samle op, dels, fordi der kan være nogle, som ikke nåede at komme kl. 7.45. Herudover flg. pkt.:
- Uddeling af sorg-krise-plan
- Hvem deltager i opfølgende møde om eftermiddagen

10.30 ... Flaget hejses på halv

- Deltagere = dem, der finder det naturligt
- Skoleleder holder tale
- Flaget hejses på halv (hejses først helt op – derefter sænkes til halv)
- Sang (forslag: I østen stiger solen op, andre muligheder i morgensangbog Bagsværd)

Eftermiddag ... møde 3

Deltagere: iht. aftale kl. 9.50

- Hvor længe skal der være to personer i klassen.
- Plan for de kommende dage
- Er der behov for hjælp til lærere/pædagoger (fx psykolog el.lign.)
- Hvem er ansvarlig for kontakt til elevens familie vedr. flg.:
 - Oplysning med konkrete informationer om, hvad der er sket (rygter skal undgås)
 - Afklaring med familien om, hvad der skal siges på skolen
 - Fortælle om, hvad der vil ske på skolen den første dag
 - Afklaring med familien, om de ønsker at deltage i det, der foregår i skolen
 - Oplysninger om begravelsen, afklaring om familien ønsker at skolen deltager
 - Hvis familien ønsker skolens deltagelse, deltager mindst én lærer eller pædagog
- Hvor kan jeg læse mere

Efter begravelsen

Efter begravelsen orienteres hjemmet om eventuelle støtteforanstaltninger: psykolog, sorggruppe og lignende.

Hvis dødsfaldet sker i **FERIEN**

- Den person, der først får kendskab til dødsfaldet, kontakter ledelsen, klasselærer, en anden af klassens lærere eller SFO og klub.
- Skoleledelsen vurderer, om der med det samme skal tages særlige initiativer for SFO-børnene, eller om børnene først skal involveres efter ferien i henhold til den almindelige procedure.
- Kontakt til hjemmet aftales
- Blomster til og deltagelse i begravelsen
- Første dag efter ferien orienteres klassen og hjemmene (se ovenfor)
- Derudover plan/procedure som ovenfor beskrevet

Når en elev mister mor, far eller søskende

Den, der først får kendskab til dødsfaldet, kontakter én fra ledelsen personligt eller telefonisk.

Ledelsen tager initiativ til nedenstående. Tidspunkterne er vejledende, og andre tider kan naturligvis aftales – det vigtige er, at møderne bliver afholdt.

Ledelsen kontakter de berørte lærere/pædagoger så hurtigt som muligt med henblik på at arrangere møder næste dag. Der ringes senest kl. 22 og ellers næste morgen kl. 6.30.

7.45 ... Møde 1

Deltagere: Ledelse, berørte lærere og pædagoger.

Sted: Kontoret

Dagsorden:

- Hvad er der sket?
- Hvem er i klassen resten af dagen?
- Vikardækning – er der behov for flere voksne i klassen? Er der nogen, der skal vikardækkes denne dag?
- Hvordan skal børnene orienteres (bilag: "orientering af klassen")?
- "Sorg-kassen" står på skolens kontor.
- Er SFO'ens og klubbernes ledelser orienteret? (hvis ikke gør ledelsen det)
- Hvem er ansvarlig for kontakt til elevens familie vedr. flg.:
 - Oplysning med konkrete informationer om, hvad der er sket (rygter skal undgås)
 - Afklaring med familien om, hvad der skal siges på skolen
 - Fortælle om, hvad der vil ske på skolen den første dag
 - Afklaring med familien, om de ønsker at deltage i det, der foregår i skolen
 - Oplysninger om begravelsen, afklaring om familien ønsker at skolen deltager
 - Hvis familien ønsker skolens deltagelse, deltager mindst én lærer eller pædagog
- Hvem orienterer klassens øvrige forældre?
- Næste møde 9.50 ... hvem deltager, hvem har vi endnu ikke fået fat i?

8.05 ... Orientering på lærerværelset (mundtlig)

Ledelsen orienterer om:

- Hvad der er sket
- Hvem gør hvad de første timer
- Den kommende periode

8.15 .. Orientering af klassen

- Lærer/pædagog orienterer de berørte klasser
- Se bilag med eksempler på, hvad der kan gøres

Mellem 8.15 og 9.45 ... Ledelsesopgaver

- Personaleintra: ledelsen skriver meddelelse til alle på personaleintra med orientering om samme punkter som møde på lærerværelse kl. 8.05
- Indkaldelse til møde kl. 9.50: Berørte lærere/pædagoger, som ledelsen endnu ikke har fået fat i, indkaldes til møde kl. 9.50

9.50 ... Møde 2

Samme deltagere + dagsorden som møde kl. 7.45.

- Punkterne gentages, dels for at samle op, dels fordi der kan være nogle, som ikke nåede at komme kl. 7.45. Herudover flg. pkt.:
- Uddeling af sorg-kriseplan
- Hvor kan jeg læse mere
- Plan for de kommende dage
- Er der behov for hjælp til lærere/pædagoger (fx psykolog el.lign.)

Efter begravelsen

Efter begravelsen orienteres hjemmet om eventuelle støtteforanstaltninger: psykolog, sorggruppe og lignende.

Hvis dødsfaldet sker i **FERIEN**

- Den person, der først får kendskab til dødsfaldet, kontakter ledelsen, klasselærer, en anden af klassens lærere eller SFO og klub
- Skoleledelsen vurderer, om der med det samme skal tages særlige initiativer for SFO-børnene, eller om børnene først skal involveres efter ferien i henhold til den almindelige procedure.
- Kontakt til hjemmet aftales
- Blomster til og deltagelse i begravelsen
- Første dag efter ferien orienteres klassen og hjemmene (se ovenfor)
- Derudover plan/procedure som ovenfor beskrevet

Alvorlig sygdom hos en elev eller elevens nære familie

Hvis en elev eller elevs forældre bliver alvorlig syge, må skolen/SFO'en undervejs holde tæt kontakt med hjemmet. Denne information omkring sygdommens forløb, forskellige udtryk og prognoser bør formidles til alle voksne omkring barnet, evt. også til klassen, alt efter hvad familien ønsker. På den måde undgår man myter, og man kan være åben og lydhør over for børnenes behov. Alt afhængigt af sygdommens forløb skal man tale med familien om at informere alle klassens forældre om sygdommen, så de også kan tale med børnene hjemme. Her kan det også være en god idé at inddrage sundhedspersonalet på skolen. Benyt evt. materialer fra Sorg-kassen.

Når en elev oplever forældres skilsmisse

Går vi i dialog med forældrene om aktiv hjælp, hvis dette ønskes, hvor forældrene enten kan tage videre kontakt til relevante lærere og pædagoger i klassen, Disses kontaktoplysninger er tilgængelige for alle forældrene i klassen.

At forældrene kan kontakte nærmeste leder direkte via hovednummer 3957 3100.

Kontakte skolens psykologer, Anne Tornelund (0.-3.klasse) 2332 2576 eller Anne-Mette Nielsen (4.-9.klasse) 3033 9541

Kontakte én af skolens to sundhedsplejersker, Doris Kold (0.-3.klasse) og Lone Borg (4.-9.klasse) 3957 3100 (skolens hovednummer).

Ellers anbefales at tage kontakt til familie- og ungecentrets anonyme linje, 2049 7416.

Ulykker i skoletiden

Ulykken finder sted på skolen

- Stands ulykken
- Yd førstehjælp.
Forlad under ingen omstændigheder den tilskadekomne
- Kontakt kontoret/nærmeste lærer via budbringer (elev)
- Ring 112 + politi
- Elev ledsages af en kendt voksen i ambulancen

Herefter overtages forløbet af ledelsen:

- Kontakt til familie
- Akut krisehjælp til de øvrige børn
- Kontakt til Gladsaxe Kommunes sorg- og kriserådgivning (23954414/25854757)
- Kontakt til tillidsrepræsentant
- Evt. kontakt til politi
- Plan for de øvrige børn resten af dagen:
 - Børnene samles i klasseværelset
 - Ingen går hjem før en voksen har ringet til mor/far
 - Ingen går hjem alene
- Der træffes beslutning om, hvorvidt klassen og den implicerede lærer skal bearbejde hændelsesforløbet i fællesskab eller hver for sig
- Skolens personale orienteres ved førstkommende lejlighed

Følg i øvrigt sorg-krise-planen vedr. sygdom eller dødsfald.

Ulykken finder sted uden for skolen

- Stands ulykken
- Yd førstehjælp
- Forlad under ingen omstændigheder den tilskadekomne
- Undgå at ulykken udvikler sig yderligere (stop al aktivitet)
- Ring 112
- Kontakt skolen der omgående skal sende forstærkning i form af skoleleder/ledelse og lærer

Herefter overtages forløbet af ledelsen:

- Kontakt til familie
- Kontakt til tillidsrepræsentant
- Kontakt til Gladsaxe Kommunes sorg- og kriserådgivning (23954414/25854757)
- Evt. kontakt til politi
- Der træffes beslutning om, hvorvidt klassen og den implicerede lærer skal bearbejde hændelsesforløbet i fællesskab eller hver for sig
- Skolens personale orienteres ved førstkommende lejlighed

Følg i øvrigt sorg-krise-planen vedr. sygdom eller dødsfald.

Når skolen mister en medarbejder

Den, der først får kendskab til dødsfaldet, kontakter én fra ledelsen personligt eller telefonisk.

Ledelsen tager initiativ til nedenstående. Tidspunkterne er vejledende, og andre tider kan naturligvis aftales – det vigtige er, at møderne bliver afholdt.

Ledelsen kontakter de berørte lærere/pædagoger så hurtigt som muligt mhp at arrangere møder næste dag. Der ringes senest kl. 22 og ellers næste morgen kl. 6.30.

7.45 ... Møde 1

Deltagere: Ledelse, berørte lærere og pædagoger.

Sted: Kontoret

Dagsorden:

- Hvad er der sket?
- Hvem er i klassen resten af dagen? Det er vigtigt at forholde sig til, om der er behov for to personer i klassen resten af dagen. Både til at underrette børnene, og så de voksne kan støtte/sparre hinanden
- Vikardækning – hvem skal vikardækkes denne dag?
- Hvordan skal børnene orienteres (bilag: "orientering af klassen")
- Sorg-kassen står på skolens kontor.
- Er SFO'ens og klubbernes ledelser orienteret (hvis ikke gør ledelsen det)
- Hvem er ansvarlig for kontakt til klassens forældre?
- Hvem er ansvarlig for kontakt til medarbejderens familie vedr. flg.:
 - Oplysning med konkrete informationer om, hvad der er sket (rygter skal undgås)
 - Afklaring med familien om, hvad der skal siges på skolen
 - Fortælle om, hvad der vil ske på skolen den første dag
 - Afklaring med familien, om de ønsker at deltage i det, der foregår i skolen
 - Oplysninger om begravelsen, afklaring om familien ønsker at skolen deltager
 - Hvis familien ønsker skolens deltagelse, deltager mindst én lærer eller pædagog samt en repræsentant for ledelsen.
- Flag 10.30.. Ledelsen kontakter pedeller vedr. flag og at klokken kun ringer ind.
- Næste møde 9.50 ... hvem deltager, hvem har vi endnu ikke fået fat i?
- Eftermiddagsmøde ... hvem deltager, hvor, hvornår?
- Mindestund på lærerværelset om eftermiddagen kl. 13.45

8.05 ... Orientering på lærerværelset (mundtlig)

Ledelsen orienterer om:

- Hvad der er sket
- Hvem gør hvad de første timer
- Flaget på halv kl. 10.30 .. deltagelse af de klasser/lærere, der finder det naturligt
- Hvem orienterer hvem om hvad mundtligt
- Sorg-krise-plan ligger på personaleintra
- Den kommende periode
- Aviser og radio/tv: Evt. spørgsmål henvises til ledelsen

8.15 .. Orientering af klassen

- Lærer/pædagog orienterer de berørte klasser
- Se bilag med eksempler på, hvad der kan gøres

Mellem 8.15 og 9.45 ... Ledelsesopgaver

- Personaleintra: ledelsen skriver meddelelse til alle på personaleintra med orientering om samme punkter som møde på lærerværelse kl. 8.05
- Aftale med pedel om flag og klokke: Ledelsen kontakter pedellen og aftaler nærmere vedr. flagning kl. 10.30 og klokke, der denne dag kun skal ringe ind – ikke ud
- Indkaldelse til møde kl. 9.50: Berørte lærere/pædagoger, som ledelsen endnu ikke har fået fat i, indkaldes til møde kl. 9.50

9.50 ... Møde 2

Samme deltagere + dagsorden som møde kl. 7.45.

- Punkterne gentages, dels for at samle op, dels fordi der kan være nogle, som ikke nåede at komme kl. 7.45. Herudover fig. pkt.:
- Uddeling af sorg-krise-plan
- Hvem deltager i opfølgende møde om eftermiddagen?

10.30 ... Flaget hejses på halv

- Deltagere = dem, der finder det naturligt
- Skoleleder holder tale
- Flaget hejses på halv (hejses først helt op – derefter sænkes til halv)
- Sang (forslag: I østen stiger solen op, andre muligheder i morgensangbog Bagsværd)

13.10 ... Møde 3

Deltagere: iht. aftale kl. 9.50

- Hvor længe skal der være to personer i klassen?
- Plan for de kommende dage
- Er der behov for hjælp til lærere/pædagoger (fx psykolog el.lign.)?
- Hvor kan jeg læse mere?

13.45 ... Mindestund på lærerværelset

- Lys – sang – tale

Hvis dødsfaldet sker i **FERIEN**

- Den person, der først får kendskab til dødsfaldet, kontakter ledelsen.
- Skoleledelsen vurderer, om der med det samme skal tages særlige initiativer for SFO-børnene, eller om børnene først skal involveres efter ferien i henhold til den almindelige procedure.
- Ledelsen kontakter familien
- Ledelsen kontakter telefonisk nære kolleger, klasselærer, en anden af klassens lærere eller SFO og klub. Der gøres meget for at skaffe telefonisk kontakt, men hvis ikke det er muligt, orienteres via personaleintra.
- Aftale om hvem, der er i klassen og SFO første dag efter ferien
- Samtlige medarbejdere orienteres via personaleintra
- Blomster til og deltagelse i begravelsen
- Første dag efter ferien følges sorg-krise-planen i øvrigt. Planen indledes med møde kl. 7.45.

Alvorlig sygdom hos en medarbejder

- Afhængigt af medarbejderens ønsker og en konkret pædagogisk vurdering foretaget af ledelsen informeres elever og forældre. Denne vurdering foretages af skolelederen samt pågældende medarbejder.
- Det præciseres overfor vikaren, hvorledes fortrolighedsniveauet er vedrørende oplysninger
- Skolelederen orienterer personalet om sygdommen
- Skolelederen bevarer kontakten til medarbejderen i sygdomsperioden
- Kontakt til den sygdomsramte medarbejder baseres på et skøn

LÆNGERE SIGT

Nogle grundprincipper for omsorg

At yde omsorg

- Det er os der er de professionelle i alle situationer i skolesammenhænge. Det er derfor vores professionelles ansvar at tage vare på alle børn i krise.
- "At støtte et barn i sorg kræver ikke at du er overmenneske, blot at du er menneske" (kræftens bekæmpelse "om sorg")

Omsorg kan være at...

- Være sammen med den, som sørger – du skal ikke løse hans/ hendes problemer.
- Lytte til, hvad den sørgende fortæller dig - også når det gør ondt
- Acceptere, at enhver sørger på sin egen måde - og at ingen sorg er rigtig eller forkert.
- Svare på spørgsmål.
- Reagere så vidt som muligt på åbninger – eller vende tilbage.
- Give mulighed for at deltage i sørgeprocessen og de ritualer, der er knyttet til den.
- Ikke at lade afvisning hindre dig i at gentage dit tilbud om hjælp - "den lille hjælp" har stor værdi.
- Åbenhed omkring det skete er i alle tilfælde den bedste støtte.

Omsorg er IKKE at sige...

- Det går nok snart over
- Sådan skal du ikke tænke
- Det kunne have været værre
- Nu skal du bare se at komme videre
- Nu synes jeg vi skal prøve at tale om noget andet
- Græd ikke. Det går nok alt sammen

Langsigtede mål for omsorgsarbejdet

Langsigtede mål for omsorgsarbejdet med børn der har mistet:

Det er vigtigt, at ingen møder en mur af tavshed, når de vender tilbage til institutionen, men til stadighed en bevidst åben, menneskelig, omsorgsfuld og målrettet indsats fra alle voksnes side. Det er endvidere vigtigt at vælge et 'sorgteam' omkring den, der har mistet, med én primærperson.

Den valgte 'primære' person indgår en aftale med de berørte om løbende samtaler. Dvd'en 'Sorgens ansigt' giver gode, håndgribelige og konstruktive eksempler på samtaleteknikker! Dvd'en og bogen står på biblioteket.

Teamet støtter op om disse samtaler og der frigives timer til sorgarbejdet.

I den akutte fase er kontoret/ledelsen indstillet på at yde vikardækning til disse samtaler.

Opgaven i den efterfølgende tid bliver at spørge til børnene/de pårørende ved forskellige lejligheder for at vise, at vi er klar over, at sorgen kan tage lang tid for dem og være svær at bære alene.

Det er vigtigt, at vi voksne internt kommunikerer, at vi husker at fortælle om særlige situationer vedrørende børnenes hverdag, således at informationer ikke går tabt. Gensidig information skole/SFO imellem er vigtig.

Dårlige dage skal formidles mellem lærer og pædagoger, så vi bedst kan støtte op.

Intensiveret samarbejde mellem pædagoger og lærere vedr. forældresamarbejdet.

Det er vigtigt, at læse fagligt pædagogisk litteratur om børn, sorg, bearbejdning og håndtering. Det er vigtigt, at holde fast i, at vi er professionelle opdragere og omsorgspersoner og ikke terapeuter!

Besøg på gravsted sammen med klassen, når børnene er parate.

Arbejde objektivt tematisk med problematikken, når børnene er rustede. Kræftens

Bekæmpelse har udgivet fremragende materialer til forskellige klassetrin, og disse er at finde på biblioteket og i "sorg-kassen".

Sundhedsplejersken i kommunen tilbyder unge mellem 8-16 år, som har mistet, besøg i hjemmet, deltagelse i samtalegrupper. Kontakt tlf.: 51595764

Børns sorgreaktioner

Børns sorgreaktioner

Vi sørger, når vi mister nogen eller noget, der er vigtigt for os. Et barn, der har mistet en nær pårørende, skal ikke kun forholde sig til sit eget tab, men også til den efterlevende forælder - eller andre nære voksne, der også har lidt tab. Herudover skal barnet finde ord for de ofte kaotiske følelser, der tumler rundt i dets indre.

Der synes - hos voksne - at være en forventning om, at man kan se på børn, at de sørger. At børnene giver tydelige signaler på deres sindstilstand, eventuelt at de selv kommer og siger, hvordan de har det. Enkelte børn reagerer deres følelser udad på denne måde. Men flertallet af børn reagerer enten ved at blive indadvendte, eller ved at fortrænge tanker og følelser og forsøge at fortsætte som før tabet.

Problemer i skolen/institutionen varer ofte længere end lærerne og pædagogerne forventer. I forbindelse med en nær persons død, kan der gå både et og to år, før barnets kapacitet til igen at kunne orientere sig mod fremtiden kommer op på normalt niveau. Og atter er det vigtigt at slå fast, at barnet aldrig bliver helt færdig med at forholde sig til sit tab.

Børn går mere 'til og fra' i deres sorg end voksne!

Nogle af de almindeligste sorgreaktioner hos børn er:

- Angst, herunder frygt for at være alene
- Stærke minder
- Søvnforstyrrelser, mareridt

- Tristhed, længsel og savn
- Vrede og opmærksomhedskrævende adfærd
- Skyld, selvbefredelse og skam
- Skolevanskeligheder
- Fysiske gener

Andre mulige sorgreaktioner

- Regressiv adfærd
- Social tilbagetrækning
- Fantasier
- Personlighedsforandringer
- Fremtidspessimisme
- Spekulationer over årsag og mening
- Vækst og modning

Teorier om sorg og krise

Det kan være svært at definere sorg konkret, fordi der er tale om en følelsesmæssig tilstand, som kan variere fra person til person. Der eksisterer således ikke noget facit på et korrekt sorgforløb, lige så lidt som vi kan tale om, at der eksisterer rigtige og forkerte følelser.

Men først og fremmest er sorgen kroppens egen lægende proces, der gør, at vi kan adskille os fra det, vi har mistet, for at finde energi til det forandrede liv.

5 - 9 år

Børn i denne alder forstår gradvis, at døden er uigenkaldelig, det er ikke usædvanligt, at de forestiller sig døden som en person. De tænker intenst over, hvordan det mon er at være død. Børn blander ofte fantasi og virkelighed sammen. Hvis de ikke får lejlighed til at se deres døde far/mor, kan de tro, at den døde ser lige så uhyggelig ud som eksempelvis døde og dræbte i en voldsfilm.

10 - 11 år

Forholdet til døden begynder at minde om de voksnes. De forstår, at døden er uundgåelig. Børnene gør sig i den alder store spekulationer over, hvad der sker efter døden. Angsten for selv at dø er stor, og børnene har ofte vanskeligt ved at falde i søvn eller at sove.

12 - 13 år

Børnene er ofte i stand til at beherske eller fortrænge deres angst - modsat mindre børn. Det er ikke usædvanligt at børn i denne aldersgruppe siger, at de ikke er bange for døden. Børnene er meget påvirkede af, hvordan de voksne i deres nærhed taler om døden. Fornemmer børnene at døden og talen om den afdøde er tabu, holder de deres tanker for sig selv.

14 - 18 år

Børnene er i en fase af livet, hvor de frigør sig fra hjemmet. Det gør det ofte ekstra svært at bearbejde tabet og sorgen. Mange føler, at dødsfaldet forhindrer dem i at leve og more sig som andre unge. De får dårlig samvittighed og undertrykker deres behov. Reaktionen spænder fra at spille høj musik - til den totale fornægtelse af sorgen. Har der været mange konflikter mellem barnet og den døde, kan det fremkalde stærke minder, som giver en dybtfølt skyldfølelse. Tanker om selvmord for at genforenes med den døde kan forekomme.

Sorgens fire faser

I bogen "Den nødvendige smerte" beskriver Marianne Davidsen og Nini Leick et sorgforløb i fire faser for den sørgende.

Den første fase for den sørgende er at forholde sig til, at tabet er en realitet. Intellektuelt forstår man det og er udmærket i stand til at fortælle andre om det mistede. Men derfra er der langt til en dybere erkendelse, at erkende at tabet er uigenkaldeligt.

Den sørgende vil ofte have behov for at fortælle detaljeret om omstændighederne omkring det mistede. Dette er en nødvendig proces for den sørgende for at kunne støtte sig selv i den følelsesmæssige erkendelsesproces.

Det er ikke ualmindeligt, at den sørgende i denne fase veksler mellem perioder, hvor virkeligheden benægtes, og andre perioder, hvor den er særdeles klar.

Mange mennesker i sorg har beskrevet, hvordan de i den første fase i perioder har haft det som i en ond drøm. Det eneste, de ønsker, er at vågne op og konstatere, at alt er som før.

Den anden fase er forbundet med et væld af følelser: Vrede, bitterhed, skyld, skam, angst, forladthed, ensomhed, savn. At give sig hen i sorgens følelser er en vanskelig proces og kræver stor forståelse fra omgivelserne. Det er ikke ualmindeligt, at nogle mennesker behøver hjælp fra omgivelserne for at turde give sig hen i sorgen.

Opgaven omkring disse følelser er vigtig for det videre forløb, men det er langtfra let.

Hvordan kan man f.eks. tillade sig at være vred på en, der er død?

Det er en hård og meget udmattende proces, der veksler mellem store følelsesudbrud og perioder med relativ ro.

Den tredje fase er at tilegne sig nye færdigheder.

I denne fase oplever mange, at betydningen af det mistede også kan have et socialt element; at omgivelserne reagerer med tavshed - den sociale død - hvilket kan virke meget forstærkende på sorgen. Det er ikke blot ét tab at forholde sig til, der er mange, og det er en helt ny verden med nye skræmmende udfordringer, der venter forude.

I den fjerde fase vender man sig mod fremtiden.

Der er sagt et endeligt farvel til det, man mistede, og man er parat til at reinvestere sin følelsesmæssige energi i nye forhold og på nye måder.

Det er samtidig et farvel til mange håb og drømme om et sorgløst liv, hvor vores kære var udset til at spille en vigtig rolle, også fremover.

Tankerne og følelserne skal langsomt slippe det, man har mistet, så man kan blive et helt menneske igen, med det mistede som et kært minde.

Det skal understreges, at de fire faser heller ikke for voksne kan eller skal følges i en fortsat række. Det er helt almindeligt, at man går ud og ind af de enkelte faser og ind imellem må begynde helt forfra.

Litteratur, spil og materialer til sorgbearbejdning

- Vi anbefaler og samarbejder med skolens psykologer og sundhedsplejersker omkring dette, så vi kan få de mest opdaterede og relevante hjælpemidler. Derfor inddrages psykologerne og sundhedsplejerskerne fra gang til gang omkring dette, hvis det vurderes relevant
- Skolens personale orienterer sig også i skolens læringscenter, hvis dette vurderes relevant.

Bøger vi har på Bagsværd Skoles læringscenter

Litteratur for indskoling og mellemtrin

- "Drengen der lå i sin seng men hans far og damefrisøren så på" - Kim Fupz Aakeson
- "And, døden og tulipanen" - W. Erlbuch
- "Græd blot hjerte..." - G. Ringtved og C Pardi
- "Så blev farfar et spøgelse" - Kim Fupz Aakeson
- "Englen og den blå hest" - Ulf Stark
- "For evigt borte" 126 digte om at miste - red. P. Bøge og J. Dige
- "I himlen går mænd med kjoler" - Lise Helledie

Litteratur for udskoling

- "Børn om mors og fars død" 32 børn skriver om at miste - red. S. Rølmer og P. Olsen
- "Min søster døde, min bror døde" 25 børn og voksne skriver om at miste - red A.S. Iversen og P. Olsen
- "Engleliv - digte om døden" - fra vesterbro Ungdomsgård
- Hvis bare jeg havde vidst det – fra Røde Kors.. (15-20 eksemplarer i sorg-kassen)

Litteratur for voksne

- "Sorg hos børn – en håndbog for voksne" - Atle Dyregrove
- "Alt bliver anderledes" - Karenn Nielsen

Undervisningsmateriale

- "Døde" Ingelise Moos (undervisningsmateriale)
- "Hvis bare jeg havde vist det – psykisk 1. Hjælp for unge" (undervisnings materiale 15 – 20 stk på biblioteket)
- "Om sorg" Sorgens ansigt – den nødvendige samtale med børn i sorg + dvd
- "Om sorg" undervisningsmateriale
- "Når hjertet gør ondt" bhk – 2. Kl
- "Når bånd brister" 3. Kl – 5. Kl.
- "Når nogen man elsker dør" 6. Kl – 9. Kl

Gladsaxe Kommunes sorgplan for institutioner

Nedenstående link kan kun anvendes fra computere med adgang til Fokus (kommunens intranet):

<http://fokus/forvaltninger/BKF/Dag/Arbejdsgange%20og%20regler/Omsorgsplan%20for%20b%20c3%20b8rn%20i%20sorg%20og%20krise/Omsorgsplan%20for%20b%20c3%20b8rn%20i%20sorg%20og%20krise.pdf>

Telefon-numre

Gladsaxe Kommunes sorg- og kriserådgivning	39 57 57 56
Gladsaxe Kommune, Familie og Rådgivning, sundhedsplejen	39 57 54 71
Bagsværd skoles sundhedsplejerske (skolens tlf.nr.)	39 57 31 00
Bagsværd skoles psykolog (skolens tlf.nr.)	39 57 31 00

Kræftlinien	80 30 10 30
Kræftens bekæmpelse	35 25 75 00
Børnetelefonen "Børns vilkår"	116 111
Rigshospitalet – Kriseafdelingen	35 45 35 45, lokal 6202
Unge på linien - Rådgivningstelefon for unge	70 12 10 00
Forældretelefonen "Børns vilkår"	35 55 55 57
Forældreforeningen "Vi har mistet et barn"	44 95 15 48

EKSEMPLER

Eksempel på:

Brev til et barn, der har mistet en i nærmeste familie

(dato) Bagsværd Skole

Kære (*barnets navn*)

Vi er rigtig kede af at høre, du har mistet din (*den afdøde*)

Vi har i klassen talt om hvad der er sket, og vi har (*skrevet breve/lavet tegninger*), som vi gerne vil have, at du skal have.

Vi er alle sammen påvirket af situationen, og har talt meget om, hvor mærkeligt det er, at nogen, vi holder rigtig meget af, pludselig er væk.

Vi har besluttet, at vi sender blomster til begravelsen, og nogle af os kommer også og deltager.

Vi håber, at du snart kommer tilbage, for vi glæder os til at se dig igen

Med venlig hilsen

(*børnenes og lærernes navne*)

Eksempel på:

Brev til forældre i en klasse, hvor et barn har mistet en i nærmeste familie

(dato) Bagsværd Skole

Kære

Kære forældre i (klasse)

I går ramte en forfærdelig tragedie en af vore familier i (*Klasse*).

(*barnets navn*) mistede (*navn/status på den afdøde fx sin mor Ulla*) han /hun døde pludseligt. (*udbygning sygdom eller ulykke – det kan være en fordel at beskrive mere omstændelige detaljer, så vi undgår almindelige rygtedannelser og "fantastiske" historier – fx i en bilulykke ved BS / efter lang tids sygdom*)

Skolen har kontakt med (*Barnets tilbageværende familie – navne*), og de har bedt os om at informere jer. Det er vigtigt for familien, at I kender deres sorg, når (*barnets navn*) igen kommer tilbage på Bagsværd Skole.

Skolen sender blomster til begravelsen fra klassen, og hvis det ønskes, fra forældrene. Kontaktforældrene vil blive kontaktet. Der vil deltage lærer/pædagog fra klassens lærer-/pædagogteam til begravelsen.

Det er (*lærer/pædagogs navn*), der har kontakten til familien.

I skolen vil vi tale om det, der er sket, og sende tegninger til (*barnets navn*). Det er vigtigt for os, at dødsfaldet ikke bliver tabu, hverken for (*barnets navn*) eller nogle af de andre i klassen. Vi vil behandle spørgsmål som "hvad ser der når man dør?", "Er der andre der har oplevet at miste nogen eller noget?" og hvad der ellers fylder i børnenes tanker. Desuden vil vi snakke om, hvad der er vigtigt, når (*barnets navn*) kommer tilbage til klassen. Klassen vil på et tidspunkt besøge (*den afdødes navn/ status*) gravsted.

Det er vigtigt, at I derhjemme forbereder jer på spørgsmål som: "Dør du også, mor/far?", og det er vigtigt, at I tager snakken med jeres barn. I kan evt. spørge ind til, hvad vi har snakket om i skolen. I bør være opmærksomme på, hvordan jeres barn reagerer. Hvis I er usikre på, hvordan I skal gribe snakken an, er I velkomne til at henvende jer til os. Vi er forberedt på en snak og har også forslag til fx bøger, der er gode at læse i denne situation

Vi er alle påvirkede af situationen og af det, der er sket, og sender varme tanker til (*barnets navn*) og (*hans/hendes*) familie.

Med venlig hilsen
(*lærernes/pædagogers navne*)

Eksempel på:

Tale ved flagning på halv

(SR skriver eksempler på stikord, citater, digte mv. til tale til dette pkt. og beholder den i mappe på kontoret)

Eksempel på:

Orientering af klassen (elev)

Hvad er der sket

Der tændes lys for den døde

Hvad skal der ske resten af dagen

Dialog om døden:

- Har andre børn mistet nogen?

- Hvad sker der i én, når man mister nogen, man holder af?

- Hvad skal man gøre, når man bliver ked af det?

Svare på børnenes spørgsmål

Tale med klassen om deres tab

Tegne tegninger, skrive breve eller digte om egne følelser

(evt. også brev til familien efter aftale)

Tale om begravelse

Tale / aftale hvordan vi i klassen skal takle sorgen og savn af kammeraten

Tale om at bearbejdning af sorg er en langvarig proces

Eksempel på:

Orientering af klassen (familie)

Hvad er der sket?

Det tændes lys for den døde

Hvad skal der ske resten af dagen?

Dialog om døden:

- Har andre børn mistet nogen?

- Hvad sker der i én, når man mister nogen, man holder af ?

Svare på børnenes spørgsmål

Tale om hvad klassen kan gøre for at vise medfølelse med kammeraten

(evt. skrive et brev eller tegne tegninger, som man sender til barnet)

Tale med børnene om, hvordan de kan modtage klassekammeraten på bedste vis når han/hun vender tilbage i skole.

(På længere sigt: Kunne barnet have glæde af et støttehold af kammerater, der er særligt opmærksomme i den kommende tid?)

Eksempel på:

Orientering af klassen (medarbejder)

Hvad er der sket?

Der tændes et lys

Hvad skal der ske resten af dagen?

Hvad sker der praktisk omkring klassen på længere sigt?

Dialog om døden:

- Hvem har man mistet selv?

- Hvad sker der i én selv når, man mister nogen, man holder af?

Snakke om klassens tab

Skrive brev, tegne eller skrive et digt om, hvilket forhold, man har/havde til den afdøde

Tale om begravelse

Tale om hvordan klassen skal takle sorgen og savnet.

HJEMMESIDEN ... kort tekst

Nedenstående tekst ligger på skolens hjemmeside. Den samlede sorg-krise-plan ligger kun på personaleintra.

Bagsværd skoles sorg- og kriseplan

Bagsværd Skoles sorg-kriseplan er tænkt som en hjælp til at få krisesituationer til at forløbe bedst muligt. Planen indeholder ansvarsfordeling, arbejdsopgaver og tidsforløb. Sorg- og kriseplanen indeholder nogle meget konkrete planer for, hvordan man kan handle i situationer, hvor det ikke er let at tænke rationelt, selv om det bliver forventet.

Planen indeholder både en akut del og en mere langsigtet del. Endvidere indeholder sorg-krise-planen en kort redegørelse for børns hyppigste sorgreaktioner, litteratur til brug både præventivt og i en akut situation. Til sorg-kriseplanen hører en kasse, der indeholder ting, der kan være rigtig rare at have lige ved hånden i en krisesituation.

Forudsætningen for at kunne yde en god, alderssvarende hjælp til barnet/børnene er, at den bygger på en fælles erkendelse af, at det er hele skolens ansvar at komme børn i sorg i møde.

"Sorg-kassen" med sorg-kriseplan og materiale står på skolens kontor.