

Sorg- og krisehåndtering

Rudolf Steinerskolen Kvistgård

En støtteplan for ansatte

Sorg- og krisehåndteringsplanen er en vejledning, for skolens personale. Den er ment som et praktisk og konkret hjælpemiddel i svære situationer. Håndteringsplanen kan støtte ansatte, og derved sikre at elever og ansatte der kommer ud i krisesituationer, kan modtage konkret og målrettet hjælp.

Generelt.

- Hvis et barn kommer i en alvorlig krise, påhviler det de voksne, der har daglig omgang med barnet, at tage hånd om situationen.
- Det kan være svært for pædagoger og lærere at forholde sig til sorg, død og krise. I afmagt kan man ty til den eneste ikke brugbare løsning – nemlig at lade som ingenting. Det er det værste at gøre.
- Det er vigtigt at den lærer/pædagog der har daglig omgang med barnet, påtager sig opgaven. Hvis ikke dette er muligt, må opgaven gives videre til en, der føler sig rustet til at påtage sig den.
- Åbenhed om det skete er det bedste for barnet – *uanset hvor traumatisk det måtte være.*
- En sorg og krise udarter sig forskelligt fra person til person, dog er der nogle grundlæggende fælles faser. En sorg forsvinder ikke, men følger mennesket hele livet. Altså må man forholde sig til en "her og nu" krise håndtering og en "på sigt" krisehåndtering.
- Sorg/krisehåndteringsplanen er også et værktøj når en ansat er i krise.

Skolen er medlem af Børns Vilkår og benytter sig af deres tilbud.

Skolens sundhedsplejerske er en del af et sorgteam i Helsingør kommune og superviserer skolen.

Skolens psykolog Inge Lewin superviserer også skolen og afholder relevante møder med lærerne.

På skolen har vi en omsorgsgruppe, der holder skolen ajour med opdateringer af div. tilbud, samt afholder møder med både sundhedsplejersken og skolepsykologen for at indhente relevant viden.

Omsorgsgruppen har også udarbejdet krisehåndteringsmateriale.

Skolen har sin egen helseeurytmist som kan inddrages terapeutisk.

Som kollega til en ansat på skolen der befinder sig i en krisesituation, må den enkelte ligeledes handle ansvarsfuldt. Selv om krisehåndteringsplanen er

målrettet eleverne, har vi også et ansvar for hinanden som kolleger. Skolen har en mentorordning som alle ansatte er en del af og skolen er medlem af Prescriba, et rådgivningsfirma der har krisepsykologer, alm. psykologisk rådgivning mv. som alle ansatte kan søge rådgivning og hjælp fra.

Grundholdning

- Selvom man som medarbejder føler sig utilstrækkelig i mødet med den kriseramte, må man ikke vige tilbage. Du kan ikke ændre det skete, fjerne det, eller erstatte den mistede. Men som lærer/pædagog til den ramte, er du også en af de voksne der er om barnet uden for hjemmet, som barnet har et tryghedsforhold til. Derfor kan netop din støtte være med til at hjælpe barnet med at bearbejde og håndtere sorgen. De daglige rutiner og opgaver er ofte et trygt grundlag, og vær opmærksom og parat til at samtale med barnet, hvis denne indbyder dertil (direkte el. indirekte).
- Det er betydningsfuldt at den voksne tager initiativet i forhold til barnet. Klasselæreren/klasselederen er ofte den der står barnet nærmest på skolen, og kender veje til at nå eleven.
- Vær opmærksom på om barnet trækker sig ind i sig selv, isolerer sig, eller på anden vis trækker sig ud af fællesskabet.
- Barnets sorg skal respekteres og det ud fra det indgående kendskab til barnet. I samråd med hjemmet vurderes der et tidsperspektiv og omfanget af særlige hensyn der skal tages.
- Alle lærer/pædagoger omkring barnet informeres løbende om barnets kriseforløb af klasselærer/klasseleder, således at krisehåndteringen kan være nærværende. (Omsorgsgruppen kan være behjælpelig med at opmærksomheden bevares omkring barnet og at krisehåndteringsmateriale løbende opdateres, samt at stå til rådighed for de involverede lærer/pædagoger.)
- Alle traumatiske oplevelser skal tages alvorligt – og som medarbejder har alle et ansvar for at dette sker. Det er klasselæreren/klasselederen der koordinerer dette arbejde.
- Traumatiske oplevelser er forskellige og påvirker de involverede forskelligt. Derfor findes der ingen færdige anvisninger. Derfor er krisehåndteringsplanen udformet så fleksibelt som muligt.
- Som lærer/pædagog må den enkelte med sine kompetencer, situationsfornemmelse og nærvær gøre sit til, at hjælpe med krisehåndteringen af barnet eller kollegaen.
- Det er vigtigt at lærere, pædagoger og andre ansatte støtter hinanden med krisehåndteringen.

20 gode råd om håndtering af børn/unge og ansatte i krise.

- Du må vide at krise/sorgbearbejdelse er en normal og nødvendig proces.
- Du må være sammen med de kriseramte – ikke løse deres problemer.
- Du må anerkende andres smerte, være med den – acceptere at du ikke kan fjerne den eller forcere den.
- Du må høre og frem for alt lytte til hvad de kriseramte fortæller dig
- Du må give dem lov til at gentage sig selv – igen og igen.
- Du må snakke mindst muligt og undgå at trøste – trøst kan være en underkendelse af tabet.
- Du må respektere at alle reagerer på forskellige måder, og at ingen krise/sorgproces er rigtig eller forkert.
- Du kan ikke forvente af andre at de skal kunne retfærdiggøre deres reaktioner i sorgprocessen.
- Du må opmuntre de implicerede til at være sammen i krisen/sorgen og at dele den med hinanden.
- Du må anerkende at de kriseramte/sørgende har lidt et tab, bærer en smerte.
- Du må ikke forhindre nogen i at udtrykke skyldfølelse eller vrede hvis de har behov for dette.
- Du må hjælpe de sørgende til at indse at den døde (eller det mistede), ikke kommer tilbage.
- Du skal give de kriseramte/efterladte tid til at sørge.
- Du må tillade de sørgende til at bevare og holde minderne i live.
- Du må anerkende de sørgendes behov for at tale om den de har mistet.
- Du må opmuntre de sørgende til at bearbejde smerten og vise omverden deres følelser uden at dømme.
- Du må give børnene lov til at deltage i krise/sorgprocessen sammen med de voksne.
- Du skal ikke lade en afvisning hindre dig i at komme tilbage med nye tilbud om hjælp (tag det ikke personligt).
- Du må opmuntre de kriseramte/sørgende til at leve igen, deltage i det sociale, men først når de er parate dertil.
- Du skal gå til den kriseramte/sørgende som den du er, med dine personlige kompetencer. Undlad ikke at handle fordi du tror du ikke kan bidrage med noget.

Traumatiske oplevelser kan være.

- *Sygdom* (fysiske, psykiske, livstruende) - både hvis det rammer barnet selv, forældrene el. søskende, nære venner (klassekammerater).
- *Dødsfald* – hvis en elev/ansat på skolen dør, el hvis en elev/ansat på skolen mister forældrene el. søskende, nære venner.
- *Misbrug i hjemmet* – alkohol, narkotikum, nervemedicin mv.
- *Seksuelle overgreb* – i og udenfor hjemmet.
- *Skilsmisse* – far og mor er blevet skilt, eller er i skilsmisseforløb.
- *Mobning*

De nævnte traumatiske oplevelser medfører ofte krise/sorgreaktioner hos børn/unge. Hvorfor sorg- og krisehåndteringsplanen også kan anvendes ved sådanne situationer.

”Livet er som en skoledag

Med sorg og glæde som hovedfag.
I glædens time er der bedst at være
I sorgens time er der mest at lære”

Krisehåndteringsplan.

En støtte for ansatte på Rudolf Steinerskolen Kvistgård – som praktisk og konkret hjælpemiddel, der anvendes fleksibelt og individuelt efter pædagogiske overvejelser.

Klassen og klassekammeraterne.

” Det er i klasseværelset at eleven tilbringer det meste af sin tid, og her bør tiltagene gennemføres, ved hjælp af de lærere der kender eleven bedst.”

Som udgangspunkt er klasselæreren/klasselederen den der er kontaktlærer, men hvis denne ikke er i stand dertil, udvælges en anden kontaktperson.

Kontaktpersonen = den person der har kontakten til hjemmet og samler trådene omkring eleven. I tilfælde af en ansat i krise kan det være mentoren.

- Alt efter forholdene kan kontaktpersonen have samtaler med klassen og informere om hvad der er sket.
- Når det gøres, er det vigtigt at der føres en åben dialog, ingen tanker, følelser eller spørgsmål er tabu. Det at deltage hjælper klassen med at bearbejde deres egen sorgproces.
- Anvend gerne Børns Vilkår materiale, der ligger i mappen og /el benyt dig af deres rådgivning. Børns Vilkår besøger også skoler/klasser med forskellige oplæg mv.
- Kræftens bekæmpelse har god og let tilgængelig rådgivning. En af sundhedsplejerskerne i Helsingørs Sorgteam er rådgiver hos Kræftens Bekæmpelse – se mappen.
- Janus Centeret rådgiver ved incest og andre seksuelle overgreb – se mappen.
- Klasselæreren kan tilrettelægge et forløb med andre kolleger, fx tværfagligt (afh. af klassestrin), hvor klassen arbejder med etiske og moralske forhold, der kan understøtte sorg- og kriseprocessen.
- Kontaktlæreren kan efter aftalen med hjemmet vurdere i hvilket omfang forældrekredsen omkring eleven kan være behjælpelig.

Informationer og kommunikationsveje i tilfælde med dødsfald

el. andre traumatiske krisesituationer.

Nedenstående er ment som praktisk og konkret værktøj, som skal anvendes fleksibelt afhængig af situationen.

Husk at forventningsafstemme, både med hjemmet, eleverne og kolleger, her og nu, men også løbende – hvad må der siges/tales om, hvem siger/gør hvad, hvornår og hvordan.

Nogle af punkterne gælder ved dødsfald, men mange kan anvendes ved andre kriser også.

Generelt.

- Kontaktpersonen og/el. skoleleder aftaler med de pårørende, hvornår, til hvem og hvorledes beskeder videregives.
- Der spørges om familien selv vil orientere eleverne i klassen og deres forældre, eller om skolen skal.
- Skolelederen og/el. koordinatorene underretter de ansatte. Enten via mail el. telefonisk kontakt alt efter hvad der skønnes nødvendigt.
- Skolelederen aftaler med kontaktpersonen og familien hvornår og hvordan der arrangeres en mindehøjtidelighed. (fx til morgensang i salen).
- Der gives en saglig og faktisk fremstilling af forholdet, således at unødige dramatik og forestillinger undgås.
- Det er op til den enkelte lærer og skolen som helhed, at markere og varetage mindeforløbet og efterforløbet.
- I samarbejdet med hjemmet aftales videre forløb (mindehøjtidelighed, begravelse) hvad hjemmet ønsker fra skolens side og hvad vi som skole kan foreslå.
- Klasselærer/klasseleder kan tale med klassen om hvad en begravelse er. Der kan aftales om klassen skal sende blomster o.l.
- Hvis klasselærer/klasseleder har deltaget til begravelsen, kan begravelsen beskrives for klassen.

Tiltag som kontaktpersonen/mentor el. ansatte kan anvende alt efter den givne situation. Dette ud fra en pædagogisk vurdering, gerne i samråd med kolleger.

Dødsfald.

- Hvis nyheden om et dødsfald er givet samme dag, eller hvis eleverne har været vidner til en ulykke, søger klasselærer/klasseleder så vidt muligt for, at ingen elev er alene, eller vender alene hjem. Lav fx indbyrdes legeaftaler.
- Skolen kan vise sin deltagelse via båretbuketter el ved at deltage til begravelsen.
- Der kan afholdes en mindestund i klasseværelset.

Generelt ved sorg og kriser

- Sundhedsplejersken kan inddrages (sorgteam).
- Alternative sorggrupper kan anvendes.
- Afhængigt af situationen og behovet kan der arrangeres et forældremøde.
- Afhængigt af i hvilken grad eleverne har været involveret i ulykken/krisen træffes der aftaler med en krise psykolog.

Faser i et kriseforløb.

Alle processer forløber forskelligt. Sorgproces opdeles oftest i fire hovedfaser. De kan have glidende overgange, de kan overlappe hinanden, have forskellig varighed, og det er ikke sikkert at de forløber kronologisk.

Her er der fire hovedfaser opdelte, adskilte og beskrevet kortfattet for at tydeliggøre dem.

Chokfasen – den første fase der kaldes chokfasen varer fra nogle få minutter til nogle få dage. Man er præget af forvirring, og kan ikke forstå, tro på, el se det der er sket i øjnene. Man kan være handlingslammet med hovedpine, ondt i maven og en indre uro og ryste ture.

Reaktionsfasen - den anden fase kan kaldes reaktionsfasen. Den varer måske nogle uger, måske nogle måneder. Man kan erkende det der er sket. Man er ulykkelig, afmægtig, tynget af sorg og fortvivelse. Eller man føler vrede og meningsløshed. Man har erkendt at noget frygteligt er hændt i ens liv. Man prøver måske at finde forklaringer og føler skyld. Kroppen reagerer måske med smerter og muskel spænding og søvnløshed er almindelig.

Bearbejdningsfasen – Den tredje fase kaldes bearbejdningsfasen. Den indledes efter nogle måneder og varer måske det næste halve år el. mere. Man begynder at bearbejde sine oplevelser og sin sorg. Man gennemgår en gang i mellem det skete overfor sig selv og andre og reagerer måske med angst og sårbarhed, men kan efterhånden se mere nuanceret og realistisk på det der er sket. Man begynder at få et mere fremadrettet syn på sin tilværelse og sin egen rolle i den store sammenhæng. Men krisen og sorgen ligger stadig og gemmer sig og kan komme frem, når som helst med den gamle angst, sårbarhed og vrede. Nogle udvikler en depression i efterforløbet. Her må der søges prof. hjælp.

Nyorienteringsfasen – Den fjerde og sidste fase kaldes nyorienteringsfasen, som gør sig gældende efter et års tid. Den strækker sig i realiteten over resten af livet. For selvom de sår som krisen og sorgen har påført dig er helet vil der stadig være ar der kan føles på sjælen. Intet bliver som før. Men man har lært at leve med det som skete og man kan nu som regel tale om det neutralt og afklaret.

Sorgreaktioner.

Læs også gerne det righoldige materiale i vores mappe.

Her kort skildret.

- Forvirring
- Tristhed, længsel og savn
- Gråd
- Vrede
- Skyldfølelse og selvbebrejdelse
- Søvnproblemer
- Koncentrationsproblemer
- Hukommelsesproblemer
- Fysiologiske spændinger
- Forhøjet følsomhed og sårbarhed
- Ligegyldighed eller distancering
- Frygt og rædsel
- Tilbagetrækning fra det sociale og isolation
- Oplevelse af uretfærdighed
- Træthed

Generelt

- Ingen reaktioner er unormale
- Latter kan være en reaktion, men kan skyldes en usikkerhed og gør den unge forvirret
- Der er en stor forskellighed fra person til person når det gælder følelser eller reaktioner som den enkelte oplever i forbindelse med sorg.
- Sorgarbejde tager tid og det går i bølger
- Ofte ser man en forsinket sorgbearbejdelse hos unge. Det vil sige at sorgbearbejdelsen starter når omgivelserne har en forventning om at det værste er ovre.
- Der kan være gode perioder men så kan der komme perioder hvor sorgen opleves stærkere, der vil gå længere og længere tid imellem disse tilbagefald.
- For nogen er det specielle dage og højtider, medens for andre er specielle oplevelser el stemninger, som udløser reaktionerne.

Sorgreaktioner hos de mindre børn.

- Små børn går ind og ud af sorgen.
- Børn må fordøje lidt af gangen, de oplever sorgen lige så stærkt som den voksne, men har en anden tilgang.
- En reaktion kan være frustration, aggression, vredes udbrud mod både den døde (syge) og den som lever.
- Problemer med at falde i søvn.
- Har svært ved at sidde stille og fordybe sig.
- Generel svækket selvberoenhed.

Dette materiale bliver løbende redigeret.
Omsorgsgruppen på Rudolf Steinerskolen Kvistgård.