

Om Sorg – handlingsplan for Christianshavns Døttreskole.

***For at vise omsorg kræves ikke
at du er overmenneske.
Kun at du er medmenneske.***

Hver år mister over 4.000 danske børn deres far eller mor på grund af dødsfald. Herudover viser statistikkerne at børn også er i dyb krise og sorg over tab af søskende, andre familiemedlemmer og venner.

Børn og unge har langt fra altid mulighed for at finde den hjælp, de har behov for indenfor hjemmets fire vægge.

Tiden med langvarig sygdom og død er voldsomt belastende for den eller de efterladte forældre. Meget ofte formår forældrene ikke at dele deres sorg og fortvivlelse med børnene. Børnene overlades ofte til deres egne fantasier. I disse tilfælde har børnene i meget høj grad brug for fællesskabet med andre ansvarlige voksne end far og mor.

Det er en stor misforståelse at tro, at børn og unge kan beskyttes fra følelsen af sorg ved at vi skjuler vores egne følelser for dem. Den eneste beskyttelse børnene har i disse situationer er netop fællesskabet med deres klassekammerater, lærere og pædagoger.

Barnet/den unge skal ses, høres og forstås af omgivelserne, så det derved har bedre forudsætninger for at komme igennem sorgen som et helt barn, menneske.

Nogle af de almindeligste sorgreaktioner hos børn er:

- ✚ Angst
- ✚ Stærke minder
- ✚ Søvnforstyrrelser
- ✚ Tristhed, længsel, savn
- ✚ Vrede og opmærksomhedskrævende adfærd
- ✚ Skyld, selvbebrejdelse, skam
- ✚ Skolevanskeligheder
- ✚ Fysiske gener

Andre mulige sorgreaktioner:

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

Sorgens fire stadier:

- ✚ *Chokfasen: varer fra et øjeblik til nogle døgn.*
- ✚ *Reaktionsfasen: kan vare i flere uger.*
- ✚ *Bearbejdningsfasen: kan vare i over 1 år.*
- ✚ *Nyorienteringsfasen: vil bestå hele tiden, man får ar på sjælen, dog læger tiden----!!*

Børns forståelse af døden hænger sammen med, hvor gamle de er. Det samme gælder for forestillinger, de gør sig i forbindelse med deres næres død. I store træk kan man opdele børnene i følgende grupper fra 2 – 18 år:

2-4 år:

Små børn opfatter ikke døden som endelig. De kan ikke forstå, at den døde ikke vender tilbage. Små børn stiller ofte vanskelige spørgsmål:

Kommer til eksempel mor/far ikke snart hjem igen?

Hvor er far/mor?

Hvad laver far/mor?

Små børn kan plages af skyldfølelser, som ikke altid er logiske. Et barn kan tro, at faderen eller moderen er syg, fordi de sagde "dumme far/mor".

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 spekulerer meget 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, 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 døden er tabu, holder de deres tanker for sig selv.

14-18:

De unge 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 den unge og afdøde, kan det fremkalde stærke minder, som giver en dybfølt skyldfølelse. Tanker om selvmord for at genforenes med den afdøde kan forekomme.

Samtalerne i klassen, hvor man sætter ord på tanker og følelser i forbindelse med det skete, vil være af uvurderlig betydning. Kan struktureres som følger:

a) Fakta b) Tanker c) Reaktionen d) Information

Planen indeholder følgende:

- + Når skolen mister en elev
- + Når en elev mister en forældre eller søskende
- + Når skolen mister en ansat
- + Elever i krise som følge af skilsmisse, alvorlig sygdom, vold o.a.
- + Ulykker i skoletiden
- + Litteraturliste – relevante telefonnumre – støttegrupper/organisationer

Når skolen mister en elev.

- Den der først får kendskab til dødsfaldet, kontakter klasselæreren og lederen (stedfortræder, i det følgende – SF). Man skal sikre informationen er korrekt.
 - Klassens lærere og berørte pædagoger (samt øvrigt personale – husk evt. fraværende) orienteres af skolelederen (SF).
 - Omfanget af støtte vurderes allerede her (ved alvorlig sygdom er støtte etableret tidligere).
 - Elevens klasse underrettes af lederen, klasselæreren og en anden nær lærer til klassen. De to sidstnævnte bliver i klassen resten af dagen:
- ✓ Tal åbent og konkret om det, der er sket
 - ✓ Eventuelle rygter manes i jorden
 - ✓ Lad eleverne tale om det, de tænker og føler
 - ✓ Lys tændes og stilles på elevs plads, blomster, billeder, digte o.a., husk efter kort tid at ændre pladser. Der skal være mulighed for at lave aktiviteter, der ikke har med død at gøre (f.eks. en tur ud i det "blå")
- Skolelederen prøver at komme i kontakt med samtlige af klassens hjem for at orientere og samtidig sørge for at ingen børn kommer hjem til et tomt hjem. Skolelederen melder tilbage til klasselæreren!!
 - Flaget hejses på halv stang
 - Skolelederen sørger for evt. psykolog og/eller præst er til stede
 - Den afdøde elevs klasse skal have en kort, skriftlig meddelelse med hjem (kan evt. indeholde invitation til forældremøde), også selv om skolelederen har været i kontakt med hjemmet.

- ✓ I de kommende dage kan klassen skrive til forældre og evt. søskende, her er det meget vigtigt med opfølgning gennem samtaler, herunder det at mindes, evt. ved brug af sorgmateriale (se litteraturliste). Lederen vurderer sammen med klasselæreren om professionelle skal kontaktes
- En mindestund holdes i salen den følgende dag, 1 minuts stilhed, flere sange synges, fadervor bedes. Klasselærerne har de første 2 timer sammen med deres klasse, herefter alm. skoledag.
- Opmærksomhed omkring medarbejdere, der finder dagen/dagene svære.
- Lederen eller klasselæreren spørger de pårørende om de ønsker at lade elevens klassekammerater deltage i begravelsen (bisættelsen).
- Lederen (SF), klasselæreren og evt. andre deltager? Familien spørges.
- ✓ Tal indgående i klassen om, hvad der skal ske til begravelsen (bisættelsen). Skolelederen (SF) sørger for båretasket fra CD, naturligvis med personlige varme tanker!

Generelt er det vigtigt, at klasselæreren får megen støtte og hjælp af kollegerne. Mange mennesker er tilsyneladende ikke parate til at forholde sig til sorg og død. I afmagt vælges den eneste løsning som ikke duer nemlig at lade som ingenting. Det er værste du som lærer kan gøre!

Hvis dødsfaldet sker i en ferie eller i en weekend: Lederen (SF) kontaktes, der sørges for kontakt til hjemmet, blomster, evt. deltagelse i begravelse (bisættelse). Skriftlig/mundtlig information til personale/forældre/elever – andre. Evt. en mindestund efter ferien. Det tidligere skitserede forløb i klassen foregår også fra den første dag efter ferien.

Når en elev mister en forældre eller søskende.

- Får man viden om et dødsfald orienteres skolelederen (SF), som skal sikre sig, at informationen er korrekt. Gives der besked om dødsfaldet til skolens kontor – henter skolelederen pågældende elev (sørger for der ikke kan komme andre ind i lokalet) og overbringer budskabet efter aftale med den person, der har ringet. Sørger herefter for at køre eleven hjem eller hvor det ønskes (hospital til eksempel).
- Klassens lærere (straks ved opringning eller personligt) samt berørte lærere/personale/bestyrelse orienteres af skolelederen.
- Klasseset team drøfter med skolelederen, hvem der kontakter hjemmet og hvordan, altid afhængigt af forholdene.
- Hvis der er behov for det laves dagen om til en klasselærerdag.
- Afhængigt af hændelsesforløbet besluttet det af skolelederen, hvordan informationen skal gives videre til børn og forældre i klassen.

- De pårørende kan spørges, men viden om dødsfald når som regel kort tid efter dødsfaldet og har naturligvis ikke overskud til at komme med ønsker desangående.
- De pårørende skal spørges om deres holdning til elevers og læreres deltagelse i bisættelsen/begravelsen.
- Forældrene i den berørte klasse skal gøres opmærksom på eventuelle psykiske reaktioner hos børnene samt at det er en god idé at give sig tid til at tale om dødsfaldet.
- Hvordan skal barnet modtages i skolen uden at møde "en mur af tavshed"? Skal klassen skrive et brev inden?
- Senere skal man være opmærksom på ikke at undgå at tale om den døde.
- Hvis barnet ønsker det, kan man opfordre enkelte gode kammerater til at gå med på kirkegården – naturligvis efter aftale med børnenes forældre.

Når skolen mister en ansat.

- Skolelederen (SF) underretter personalet, altid mundtligt. Hvis det sker i en ferie eller en weekend kan det være vanskeligere, men alt skal prøves!
- Klasserne informeres af klasselæreren eller en nær lærer på klassen. Hvis det er klasselæreren, der er død, må klassen informeres af skolelederen – klassens lærere er til stede. Resten af dagen er her mindst 2 faste lærere. Man bør endvidere sørge for, at ingen elever kommer hjem til et tomt hus. Skolelederen (SF) ringer til forældrene (en skrivelse ligeledes).
- Mindehøjtidelighed finder sted i salen til morgensang ellers annonceres andet på lærerværelset. Der kan være tilfælde hvor forældre ønsker at være med (ligeledes ved elevers dødsfald). Salme, sang, tale, 1 minuts stilhed eller andet.
- Den praktiske kontakt til familien foretages af skolelederen, her skal u.t. være opmærksom på, at der kan være særdeles nære kolleger, man skal tage sig kærligt af (reaktion). Disse bør indgå i kontakten til hjemmet!
- Der skal blandt andet undersøges om de pårørende ønsker elev – og eller lærerdeltagelse ved begravelsen/bisættelsen. Naturligvis skal der her tænkes på alderstrinnet. Forældrene skal spørges i så fald.
- Støtte under og efter dødsfaldet tilbydes. Det være sig såvel praktisk som emotionel støtte.
- Praktisk skal der gøres opmærksom på, at CD har gruppeliv på sine ansatte (samt FSL).

Elever i krise som følge af skilsmisse, alvorlig sygdom, vold o.a.

- Når det erfarer, at en elevs forældre eller søskende er alvorligt eller livstruende syg orienteres skolelederen, der underretter lærerne eller omvendt!
- Elevens klasse underrettes af klasselæreren, som herefter sørger for en klassesamtale. Forbered eleverne på, at eleven vil være mere sårbar end ellers og at de skal vise ekstra omtanke og omsorg!
- Under hele sygdomsforløbet sørger klasselæreren for kontakt til hjemmet og evt. udefrakommende.
- Støtte og vejledning tilbydes.

I forbindelse med vold, incest, voldtægt o.a. kontakter skoleleder og klasselærer udefrakommende, der kan være behjælpelige med det videre forløb (indberetninger, dialog o.a.)

Ved selvmord træder kriseberedskabet i kraft. Udefrakommende hjælp etableres.

Ulykker i skoletiden.

- ❖ Den, de medarbejdere, der først er til stede sørger for, at der ydes førstehjælp, tilkaldes hjælp/ambulance (kontoret, andre) og at skolelederen (SF) straks bliver underrettet.
- ❖ Den tilskadekomnes forældre underrettes – eventuelt personligt (taxa).
- ❖ Børn, der overværer ulykken, gennes nænsomt væk. Nysgerrige børn og voksne holdes væk fra stedet.
- ❖ En medarbejder bliver ved den tilskadekomne, indtil forældrene/ambulance er kommet frem. Hvis det skal gå meget hurtigt tage en ansat med på hospitalet! Selv om forældrene er nået frem kan en ansat tilbyde at tage med (chok).
- ❖ Ved dødelig udgang underrettes familien af politiet, evt. sammen med en lærer/skoleleder. (Handlingsplan vedrørende elevs død træder i kraft).
- ❖ Der/de voksne, der er til stede på CD tager sig af de elever, der har været vidner til ulykken. Denne børnegruppe skal forblive samlet. Det kan være en god idé at kontakte de pågældendes forældre, så de kan komme og være med ved en fælles snak omkring ulykken, før de tager deres børn med hjem.

- ❖ Det er meget vigtigt, at de pågældende børn og voksne får lejlighed til at snakke om det, der er sket ("fortælle historien"). Det vil være godt, hvis den eller de voksne, der overværede ulykken også kan være til stede. Det er ligeledes nødvendigt at en anden voksen, som ikke er direkte berørt af ulykken, også er med i samtalen.
- ❖ CD sørger for at ingen af ovennævnte børn er alene hjemme, når de kommer fra skolen. Hvis ulykken sker i skoletiden og forældrene umiddelbart kan hente, kan "Toppen" benyttes og der gives besked til forældrene.
- ❖ Den/de voksne, som var tættest på ulykken, tilbydes om nødvendigt psykologisk krisehjælp (CD abonnerer på et sådant). Andet kan iværksættes, afhængigt af fakta! Under alle omstændigheder bør skolelederen (SF) kontakte vedkommende efter arbejdstids ophør for at sikre sig, at vedkommende er o.k. (hjælp til bearbejdelse af ulykken/evt. skyldfølelse)
- ❖ Skolelederen underretter bestyrelsen, tager sig evt. af pressen. Skolelederen sørger ligeledes for at udfylde forsikringspapirer.
- ❖ Hvis ulykken sker i skoletiden informeres alle i salen og de får en kort skriftlig meddelelse med hjem.
- ❖ Hvis ulykken sker i SFO tiden om eftermiddagen, går telefonkæden i gang og alle får besked på at møde kl. 7.40 dagen efter til fælles orientering.
- ❖ Hvis ulykken skete i SFO tiden skal klasselæreren beholde klassen de første timer næste dag. Det er vigtigt at der gives ærlige oplysninger om, hvad der er sket og at en evt. skyldfølelse hos andre vaskes væk.
- ❖ Klasselærer/SFO leder sørger for, at der samles ind til en opmærksomhed og det aftales, hvem der besøger den syge.
- ❖ Klasselæreren/SFO lederen holder kontakt til hjemmet. Alt afhængigt af hjemmets private netværk, tilbyder CD støtte og vejledning såvel for den pågældende elev som familien.
- ❖ Hvis eleven får varige mén efter ulykken, må klasselæreren drøfte det med klassen (måske vil én i familien komme og orientere om, hvad det konkret kommer til at betyde for kammeratens hverdag på CD, så klassen er forberedt på situationen.)
- ❖ Lærerne/SFO personalet skal være opmærksom på om fravær i tiden efter ulykken har sammenhæng med oplevelser i forbindelse med ulykken.

Litteraturliste:

0.-2.kl.

Budda Leunbach: "Mor, hvor er de døde henne".

Guni Martin: "Det er OK at være ked af det".

Guni Martin: "Glem ikke håbet."

Tove Johansen: "Dør du mormor?"

Tove Johansen: "Kan far se månen nu?"

Jeanne Fløe og Henrik Bjerregrav: "Farvel, mormor".

Inga-Lill Valfridsson: "Morfar fra Dalgården".

Astrid Lindgren: Brødrene Løvehjerte.

3.-6.kl.

Karin Lorentzen: "Under samme himmel".

Karin Lorentzen: "Stine", "Stine og Morten".

Doris B. Smith: "Husker du smagen af brombær?"

Elfie Donnelly: "Farvel Farfar, sagde jeg sagte."

Bodil Cold Ravnskilde: "Olde og svanerne".

Åse Abrahamsen: "Det var ikke min skyld".

7.-9.klasse

Knud Erik Andersen og Søren Hahn: "Døden".

Anne Jacobsen: "Alting har sin tid".

Mette Ravnskov: "Out – en bog om selvmord".

Anne Jacobsen: Børn og sorg.

Atle Dyregrov: "Sorg og omsorg i skolen".

Falck: "Når ulykken pludselig rammer".

Udvidet liste:

Inger Anneberg: "Håbets Labyrint". Når et barn får en livstruende sygdom.

Atle Dyregrov: "At tage afsked, ritualer der hjælper barnet gennem sorgen".

Malene Fredsted: " Kan man dø, når man er ung"?

Anne Jacobsen: "Kan man dø om natten?"

Erik Møller: "Sommer med Anemone."

Peter Olesen: "Min mor døde. Min far døde."

Lene Rem: "Jeg hader dig far!..... fordi du ikke er her."

Anni Schwartz Hansen: "Jeg savner dig".

Signe Wenneberg: " Kære far og mor".

Der findes meget litteratur, se på nettet, gå på biblioteket!

Telefonliste (opdateres jævnligt).

Christianshavns Døttreskole: 32574553.

Skolelederen: 39628338; 23419237 Birgit Lose.

Stedfortræderen: 20578070; Mette Bitsch Johansen.

Falck: 70102030

Politi: 32581448

PPR: 33664477

Skolens psykolog Gitte Gødrik: 60405617

Skolelæge Astrid Permin: 38325030

Præst: 20877062; Peter Birch.

Organisationer/andre:

Kræftens Bekæmpelse.

Løvehjerte.

Sorggruppen Vartov.

Falck.

***”Jeg kan ikke hindre sorgens fugle
i at flyve over mit hoved.
Men jeg vil hindre dem
i at bygge rede i mit hår”.***

Christianshavn d. 13.11.2009

Birgit Lose

