

# Sorg og kriseplan for Kold College

## Indhold

Sorg og kriseplan .....	2
Indledning om sorg og kriser .....	2
Krisebegrebet .....	2
Handlingsplaner.....	3
Dødsfald blandt elever: konkret handlinger.....	3
Samtaler i klasserum; særligt den første samtale efter tabet.....	4
Forslag til samtaler .....	5
Mindestationer.....	6
Når en elev mister en af sine nærmeste eller rammes af alvorlig ulykke .....	6
Sorg, krise og død blandt skolens medarbejdere .....	6
Sygdom eller andre alvorlige hændelser blandt de ansatte .....	7
Den svære samtale .....	7
Kontakter .....	8

Kold College 1. januar 2019 – version 2.

Flemming Moestrup

Kollegieleder

## Sorg og kriseplan

### Indledning om sorg og kriser

Sorg- og kriseplanen redegør for, hvordan vi på Kold College agerer i situationer, hvor elever eller medarbejdere rammes af dødsfald eller alvorlige kriser. Det er vigtigt, at skolen træder i karakter i den indledende krisehåndtering og begyndende sorgbearbejdning.

Formålet er at formulere en målsætning for, hvordan skolen intentionelt og praktisk ønsker at handle for at sikre de bedste vilkår får den ramte og de pårørende (i særdeleshed medarbejdere og elever), som oplever en alvorlig krise eller sorg tæt på. Det handler om det fælles tab, det kollegiale tab og det personlige tab.

Udgangspunktet er, at enhver medarbejder på Kold College er i besiddelse af så meget empati og almenmenneskelig indsigt, at medarbejderen umiddelbart vil kunne være i og håndtere en krisesituation alene i kraft af sine almenmenneskelige egenskaber. Her kræves som udgangspunkt ingen særlige forudsætninger. Samtidig skal det altid være muligt for den enkelte medarbejder at bede om hjælp til at håndtere krisen.

Heldigvis er det sjældent, at skolen får brug for handlingsplanen, netop derfor er det vigtigt, at skolen har nogle klare retningslinjer, som kan facilitere processen og være guidende i den indledende krisehåndtering, for alle kan være følelsesmæssigt ramt i mere eller mindre grad.

Når en skole rammes af et dødsfald eller en alvorlig krise, påvirker det alle, fordi skolen hviler på et forpligtende fællesskab, hvor de gensidige relationer knytter medarbejdere og elever sammen. Der er tale om mangeartede følelser og tanker, som skal håndteres og bearbejdes.

Derfor har vi et beredskab, som træder i kraft, når krisen rammer, således det er muligt at reagere proaktivt og momentant i situationen.

I sorg- og kriseplanen er der først og fremmest beskrevet et handlingsniveau. Ansvar for at tage initiativ til den konkrete handlingsplan er placeret hos ledelsen i den ramte afdeling, ledelsen sørger for at samle et team bestående af studievejleder og de lærere, som er tæt på klassen, sammen laver de en konkret plan.

I sorg- og kriseplanen findes en række forslag til konkrete handlinger, som de berørte medarbejdere kan bruge, den enkelte medarbejder skal kun gøre noget i det omfang, det synes nødvendigt. Det er vigtigt, at den enkelte medarbejder føler sig følelsesmæssigt i stand til at være i et sorgfyldt og kriserammet klasserum.

Sorg- og kriseplanen beskriver en række situationer, hvor konkrete handlingsplaner kan være nødvendige. Alle tænkelige situationer er naturligt ikke beskrevet, men det er muligt at finde retningslinjer, som kan være behjælpelige, når man skal skabe de bedste forudsætninger for, at elever og medarbejdere kommer i gang med en sund sorgproces og håndtering af tabet.

### Krisebegrebet

Kriser er altid forbundet med tab. At være i krise eller sorg er en livsforandrende proces, hvor man oplever, at de erfaringer og hidtidige reaktionsmønstre, man har haft, er udfordret. Der findes udviklingskriser (som hører det helt almindelige liv til, og som man kan forberede sig på) og akutte belastningsreaktioner. En akut belastningsreaktion kommer som et chok, man er ikke forberedt og rammes brutalt og følelsesmæssigt lammende, fordi man ikke umiddelbart oplever at have nogle mestringstrategier. En akut belastningsreaktion kan blive til en posttraumatisk belastningsreaktion, som er kendetegnet ved

tilbagevendende erindringer med genoplevelse af traumatet ofte forbundet med angst og depressivitet. Derfor er det afgørende, at skolen gør sit til at skabe de bedste muligheder for en sund og konstruktiv sorgbearbejdning.

En krise har 4 faser.

Fase	Reaktioner (hos den enkelte)	Handlinger (hos de deltagende og pårørende)
chok	Følelses- og erkendelsesmæssig bedøvelse	Lytte, trøste, være fysisk tilstede
reaktion	Følelsesmæssig og erkendelsesmæssig reaktion	Lytte, anerkende alle følelsesmæssige reaktioner, lade alle komme til orde
bearbejdning	Erkendelse og accept	Lytte, anerkende alle tanker og følelser, være opmærksom på bekymrende gentagelser
ny orientering	Leve videre med tabet	Lytte, minde og rumme. Hjælpe de ramte videre

*(frit efter Johan Cullberg: Krise og udvikling)*

De 4 faser er indbyrdes forbundet og skal forstås systemisk, man kan altså ikke "sætte kryds" og så gå videre. Man kan godt bevæge sig ud og ind af de forskellige faser, det er en proces. En sund sorgbearbejdning betyder, at tabet på et tidspunkt er internaliseret og gjort til en livserfaring, som man kan leve med og være i.

## Handlingsplaner

### Dødsfald blandt elever: konkret handlinger

Det følgende afsnit tager udgangspunkt i en situation, hvor dødsfaldet finder sted uden for skoletiden.

Det er ledelsen i den enkelte afdeling, som træffer beslutning om hvornår og hvor orientering om dødsfaldet skal finde sted. Desuden skal ledelsen beslutte, om der skal etableres en telefonkæde til fraværende lærere, og hvor vidt der er andre, som skal informeres. Inden den fælles orientering skal der lægges en plan for resten af dagen, særligt i forbindelse med skemaændringer. Hvis der er skemaændringer sørger administrationen for, at de pågældende får besked inden fælles samling.

Ledelsen sørger for, at der flages på halv.

Ledelsen samler alle afdelingens elever og lærere til fælles orientering. Ledelsen gør rede for de nærmere omstændigheder omkring dødsfaldet, velvidende at der selvfølgelig kan være omstændigheder, som ikke skal offentliggøres. Fælles samlingens vigtigste formål er at sikre, at alle får samme informationer og tage hånd om fællesskabet. Desuden er det en anledning til at mane eventuelle rygter i jorden.

Fællessamlingen kan foregå på følgende måde:

- Alle samles
- Lederen siger nogle ord og den afdøde mindes
- Der kan holdes et minuts stilhed
- Der kan synges en sang, eller den afspilles. Det er vigtigt, at der er fælles tid til, at indtrykkene kan samle sig.
- Efter et passende stykke tid går eleverne tilbage til klassen, lederen sørger for at udtrykke vigtigheden af, at man bliver samlet i stedet for at gå hjem.
- Det tilstræbes, at der er minimum to lærere til hver klasse

Efter samlingen går elever og lærere tilbage til klasserne (se afsnittet *Samtaler i klasserummet*)

Umiddelbart efter samlingen tager lederen kontakt til hjemmet for at vise skolens varmeste medfølelse, give udtryk for skolens ønske om deltagelse i begravelse og at skolen tilbyder mulighed for et hjemmebesøg.

Det er meget vigtigt at fastholde kontakten, som måske først fravælges af familien. Det kan have stor betydning for familiens sorgbearbejdning sidenhen, at der er en kontakt til skolen, fordi den afdøde har levet en stor del af sit liv her.

Klassens lærere planlægger sammen med klassen deltagelse i begravelse (medmindre det er i stilhed, så sender skolen blot blomster). I forbindelse med deltagelse i begravelsen foretages de nødvendige skemaændringer, og ledelsen sørger for at skolen sender blomster.

I de følgende dage skal ledelsen sørge for, at der skrives en kort nekrolog på skolens hjemmeside. Elevens navn skal fjernes fra de administrative systemer. Elevens skab skal tømmes, og diverse papirer eller lignende sendes hjem til familien.

### [Samtaler i klasserum; særligt den første samtale efter tabet](#)

Samtaler i klassen er et fortroligt rum, og det er afgørende, at alle respekterer dette, derfor er det lærerens ansvar at skabe et trygt og inkluderende rum, hvor alle tanker og følelser er legitime. Det kræver meget empati og overskud hos den enkelte lærer, som selv er følelsesmæssigt påvirket og samtidig skal håndtere elevernes følelser og sorg. Derfor er det muligt, at læreren meddeler ledelsen, at man ikke kan påtage sig denne opgave. Opgaven gives videre til en anden, som kender klassen.

I den første samtale er der altid 2 lærere tilstede. Det er vigtigt, at kunne være nær ved elever, som er særligt påvirket, uden at de andre klasser føler sig tilovers.

## Forslag til samtaler

Læreren medbringer vand og lommetørklæder.

Afsnittet indeholder stikord og pejlemærker, læreren kan tage udgangspunkt, når samtalen i klassen skal faciliteres.

Først fortæller læreren, at der er plads til alle følelsesmæssige reaktioner. Dernæst kan læreren tage udgangspunkt i følgende.

Vi skal tale sammen fordi:

- Et dødsfald medfører mange indtryk og reaktioner, som det er vigtigt at tale om
- Alle følelser er lige gode, nogle er bange, angst, chokeret, følelsesløse
- Når man taler om sin sorg og sine oplevelser, bliver det mere virkeligt, og det betyder noget, når man skal håndtere det
- Det betyder noget at mærke, at andre har det ligesom én selv
- Vi støtter hinanden
- Vi deler oplevelser og minder med hinanden

Helt konkret kan læreren spørge:

- Hvor var du, da du fik det at vide?
- Hvad tænkte du?
- Fortæl en god oplevelse du har haft sammen med afdøde
- Hvad var det første du tænkte på, da du hørte,
- Hvad er det værste ved det, som er sket?

Spørgsmålene skal være konkrete, abstrakte spørgsmål er svære at svare på.

Når alle har sagt noget, er det vigtigt, at læreren understreger de fælles træk i følelser og oplevelser. Desuden skal læreren tydeligt forklare, at reaktioner kommer og går, at det er vigtigt at sætte ord på sine følelser.

Inden samtalen slutter, opsummerer læreren, hvad der er sket og forklarer tydeligt, hvad der nu skal ske; fælles hilsen til familie, oprettelse af en mindestation, deltagelse i begravelse osv.

Det er godt at give eleverne nogle konkrete redskaber til at håndtere deres sorg. Det kan være:

- Skrive et brev til afdøde
- Skrive et brev til familien
- Lave en fælles minde-logbog "alt det vi husker" (den kan også gives til familien)
- Skrive dagbog
- Deltage i begravelsen
- Besøge gravstedet sammen med klassen eller alene

Læreren skal være særlig opmærksom på, om der er nogle elever, som trænger til ekstra støtte og opmærksomhed. I så fald skal studievejlederen kontaktes.

Læreren skal sørge for, at eleverne har mulighed for at komme med feedback på samtalen.

Dernæst fortsætter skoledagen, men eleverne har også mulighed for at tage hjem. Eleverne skal opleve, at de har haft mulighed for at tale om deres sorg (eller mangel på samme), når det følelsesmæssige pres er størst. Så har de også en fornemmelse af, hvad der venter, og de oplever, at de ikke står alene.

## Mindestationer

Lærere og elever kan i fællesskab beslutte at skabe en mindestation. Det kan være et bord i afdelingens fællesområde, hvor på der sættes blomster, lys og billeder af afdøde. For nogle elever kan det have stor betydning at gøre noget aktivt sammen, desuden giver det også anledning til at gøre tabet legitimt og nærværende. Mindestationen fjernes igen efter begravelsen. Tegninger, breve, digte og lignende sendes hjem til familien.

## Når en elev mister en af sine nærmeste eller rammes af alvorlig ulykke

Det er vigtigt at handle, når skolen bliver bekendt med, at en elev har mistet en af sine nærmeste eller har været udsat for en alvorlig ulykke eller hændelse. Ledelsen tager initiativ til, at studievejleder og elevens nærmeste lærere mødes og træffer beslutninger om følgende:

- Hvordan og hvornår klassen skal informeres
- Hvilke særlige støtteforanstaltninger som skal sættes i værk over for eleven
- Hvilke særlige støtteforanstaltninger som skal sættes i værk over for klassen
- En eventuel kriseplan for de første dage
- Hvem der er ansvarlig og hvem der følger op

Det er meget vigtigt, at være opmærksom på balancen mellem den givne information og fortrolighed i relation til den ramte elev. Alle elever har behov for at vide, hvad der er sket, men hensynet til den ramte elev vejer tungest.

Den ramte elev informeres om det aftalte.

Hvis meddelelsen kommer pludseligt i en tilfældig time, er det vigtigt, at læreren giver plads til de allerførste reaktioner. Undervisningen afbrydes, og der skal være en lærer eller studievejleder, som tager sig af den ramte elev, og der skal være en lærer eller ledelsen, som tager sig af klassen. Den ramte elev sendes ikke hjem alene men følges af en lærer og en nær klassekammerat.

Efterfølgende tager studievejleder en samtale med eleven om det videre skoleforløb samt hjælp og støtte i den nærmeste tid.

Det er vigtigt, at være bevidst om sorgen og krisens forskellige faser, og det er studievejleders og lærernes ansvar at følge op på, tale om, spørge til og anerkende de følelser, eleven og klassen har. Både her og nu og i fremtiden.

## Sorg, krise og død blandt skolens medarbejdere

Når en medarbejder dør, mister en pårørende eller rammes af alvorlig sygdom er skolens handlinger principielt de samme som ved død blandt skolens elever, dog med den vigtige forskel, at der ikke nødvendigvis er behov for samme konkrete handlinger i forhold til klassen, i stedet er det lærerkollegiet, som skal have opmærksomhed.

Alle handlinger koordineres i tæt samspil med den ramte medarbejder. Medarbejderens ønske skal respekteres i forhold til hvem, og hvordan der skal orienteres på skolen.

Hvis en medarbejder dør, skal skolen være særlig opmærksom på, at det kan være andre medarbejdere, som ikke kan gennemføre deres arbejde eller undervisning, i så fald skal ledelsen sørge for de nødvendige skemaændringer eller vikardækning.

Hvis det drejer sig om en lærer, skal den pågældendes klasser vies særlig opmærksomhed. Hvis klasserne har en særlig nær relation til afdøde kan samtalen foregå på samme måde som ved dødsfald blandt elever.

### Sygdom eller andre alvorlige hændelser blandt de ansatte

Ledelsen aftaler i samråd med den ramte, i hvilket omfang kolleger og eventuelt klasser skal orienteres.

Ledelsen afholder et møde sammen med tillidsmanden, den ramte og en eventuel bisidder om det videre forløb, det handler om, hvordan skolen sikrer de bedste vilkår for den ramte medarbejder. Det kan handle om aflastning eller fritagelse fra arbejde i en kortere periode. Desuden er det vigtigt, at medarbejderen informeres om den psykologordning, skolen har.

Det er vigtigt, at medarbejderens situation anerkendes og er noget, man spørger ind til og viser interesse for. Tavshed kan have en negativ indvirkning på samspillet mellem medarbejdere på sigt. Det handler om opmærksomhed, måden den vises på er mindre vigtig.

### Den svære samtale

At afholde en samtale med et menneske i dyb sorg og krise kræver empati, tålmodighed og ro. Derfor er det vigtigt, at der afsættes tid og rum hertil. Det er også vigtigt, at præmisserne for samtalen er kendte for alle parter. Først og fremmest at samtalen er et fortroligt rum, at samtalen ikke har terapeutisk karakter med alene er ment som støtte og anerkendelse, og at samtalen kan fortsætte så længe, det opleves som nødvendigt.

Det er afgørende at få et klart billede af, hvad den ramte har behov for. Nogle har lyst til at tale, andre kan opleve det intimiderende. Der skal være rum til det hele. Vigtigst er det dog, at der bliver fulgt op, måske fungerer det ikke lige nu, men senere kan der være et behov for det.

Derfor er det vigtigt, at man ikke er bange for at spørge, og at man ikke oplever en manglende lyst til at tale som et udtryk for en afvisning. Krise og sorg udvikler sig i forskellige tempi hos den enkelte. Anerkendelse er en fællesnævner for al interaktion med mennesker i sorg og krise.

Når man er deltager i en svær samtale, skal man gøre sit bedste for at:

- Vise støtte og omsorg
- Aflaste og beskytte mod stressende påvirkninger
- Give tid og lytte aktivt
- Støtte den ramte i at sætte ord på
- Undgå at bremse, korrigere og indirekte kritisere følelser
- Acceptere alle reaktion også afvisning
- Hjælpe med at skabe overblik over nuet og den nærmeste fremtid

## Kontakter

Det er ledelsens og tillidsrepræsentanternes ansvar at formidle kontaktinformationer til hjælpeforanstaltninger uden for skolen.

Det kan være fagforeningernes sorg- og kriseordninger eller frivillige organisationers mulighed for hjælp og samtale til mennesker i krise.

Skolen har en psykologordning for medarbejdere, hvis den ramte medarbejder ikke ønsker at gøre brug af den umiddelbart, er det ledelsens ansvar at minde medarbejderen om muligheden løbende i den nærmeste tid.