

Krise- og sorgplan for Vestfyns Efterskole

Vestfyns Efterskoles krise- og sorgplan er udarbejdet med det formål, at skolen har et fælles grundlag at handle ud fra i situationer, hvor ulykker eller dødsfald rammer skolen.

Planen indeholder følgende:

1. Når skolen mister en elev
2. Når en elev mister forældre eller søskende
3. Når skolen mister en ansat
4. Elever i krise som følge af skilsmisse, alvorlig sygdom, vold, mv.
5. Litteraturliste

1. Når skolen mister en elev

Den der først får kendskab til dødsfaldet, kontakter ledelsen. Ledelsen kontakter kontaktlæreren (hvis han eller hun ikke er orienteret) og efterfølgende resten af personalet og bestyrelse.

Ekstern kommunikation

- Al kommunikation ud fra skolen koordineres mellem kontaktlærer, skolens ledelse og bestyrelsesformanden.
- Ved kontakt fra udefrakommende (eks. Presse) til skolen, er det kun skolens bestyrelsesmand der udtaler sig, med mindre anden/andre er udpeget til dette.
- Intern kommunikation starter hos skolens ledelse og forplantes efterfølgende i kommandovejen: Ledelse – kollegaer - elever

Første kontakt til elevens hjem:

- Kontaktlæreren har i samarbejdet med skolens ledelse ansvaret for, at der tages kontakt til hjemmet, der tilbydes et hjemmebesøg.

Formålet med kontakten:

- Få konkrete facts om, hvad der er sket. (Rygter manes i jorden).
- Hvilke oplysninger må/må ikke videregives til skolen/eleverne?
- Hvad kan kontaktlæreren/skolen?
- Fortælle, hvad der vil ske på skolen i løbet af den første dag.
- Afklaring af, om forældrene ønsker at deltage i en del af forløbet på skolen.
- Forældres forventninger til skolen.

Den videre kontakt til elevens hjem (evt. som hjemmebesøg):

- Aflevere en buket blomster og evt. et lille brev fra skolen og lærerne.
- Fortælle om forløbet i klassen.
- Indhente oplysninger om begravelsen.
- Afklare om forældrene ønsker lærernes, kontaktgruppen, værelset, hele skolen etc. deltagelse i begravelsen.
- Hvis forældrene ønsker skolens deltagelse i begravelsen, drøftes det, hvem der deltager. Som minimum deltager kontaktlæreren og en repræsentant fra ledelsen. Kontaktlæreren og ledelsen koordinerer med skolens øvrige forældre, hvis der er ønske om at andre skoles elever deltager.

Krise- og sorgplan for Vestfyns Efterskole

Spørg forældrene:

- Hvad er der sket?
- Hvad gjorde du?
- Hvad tænker du?
- Hvad oplevede du?
- Hvordan har du det?
- Hvordan kunne I tænke jer at skolen skal have det at vide?

Kontaktgruppen og værelset:

- Kontaktlærer/værelsesdag
- Kontaktlæreren, repræsentant fra ledelsen og gerne andre kollegaer er på skolen, når de første elever møder, (elevens plads kan evt. være markeret med et lys), og bliver sammen med eleverne resten af skoledagen inkl. Frikvarterer og altid er synlig for eleverne
- Man taler meget grundigt om, hvad der er sket (rygter manes i jorden).
- Man taler med eleverne om den elev, der er død og mindes
- Eleverne skal have lov til at fortælle alt, både positive og negative oplevelser. I fællesskab tales om, hvordan man vil mindes eleven på skolen og i kontaktgruppen.
- Der skal være mulighed for at lave aktiviteter, der ikke har med død at gøre (f.eks. en tur i skoven, se film, spille spil, springcenter, svømmehal, halaktiviteter, tur ud af huset m.m.).
- Det sikres af ledelse og bestyrelse at alle hjem er orienteret om dødsfaldet.
- Præsten i Tommerup sogn kontaktes og kommer på skolen.
- Efterfølgende besøg på gravstedet kan overvejes.

Kontakt til professionelle:

Lærerteamet og ledelsen vurderer, i hvilket omfang professionelle skal inddrages.

- Børns vilkår tlf. 35 55 55 58
- Kræftens bekæmpelse, Kræftrådgivningen
- Børn, Unge og Sorg – bornungesorg.dk

Kontakt til skolens forældre:

- Forældrene informeres grundigt om dødsfaldet. Informationen gives skriftligt på mail. Den kan indeholde en invitation til et forældremøde.
- Ved forældremødet kan der være deltagelse af præst, psykolog og andre eksterne.

Det er godt at huske:

- Vær aktiv lyttende og nærværende
- Lad være med at bagatellisere
- Alle følelser er i orden i forbindelse med sorg
- At være ked af det er mange ting

Krise- og sorgplan for Vestfyns Efterskole

Ledelsens ansvarsområder:

- Information til skolens personale gives af ledelsen ved først mulige via Viggo.
- Informerer skolens elever i samarbejde med kollegaer. Vær opmærksom på, at der kan være reaktioner pga. tætte relationer til kammerater i mellem.
- Flagning. Skolen flager på halv stang på selve dagen. Der flages på begravelsesdagen.
- Der tændes et lys der sættes i spisesalen til minde
- I samarbejde med kontaktlæreren sendes der brev ud til skolens forældre via. Mail.
- Være tilstedeværende.

Afholdelse af mindestund for hele skolen:

- Det overvejes, hvordan en mindestund skal afholdes i forhold situationen
- Ledelsen giver eleverne besked om dødsfaldet. Meddelelsen gives så detaljeret som muligt.
- Afholdelse af 1 minuts stilhed - hvorefter der synges en sang – eventuel en særlig sang.
- Lærerne og eleverne går til deres kontaktgrupper og kan her afklare evt. spørgsmål.
- Opmærksomhed omkring fraværende klasser, elever og medarbejdere

Hvis dødsfaldet sker i en ferie:

Den medarbejder, der først får kendskab til dødsfaldet, kontakter ledelsen, der derefter kontakter kontaktlæreren samt skolens øvrige personale.

Der skal sørges for:

- Kontakt til hjemmet.
- Blomster til begravelsen og evt. deltagelse i begravelsen.
- Skriftlig information til elever og forældre øvrige lærere.
- En evt. mindestund arrangeres den første dag efter ferien.
- Det tidligere skitserede forløb i kontaktgruppen foregår også fra den første dag efter ferien

Krise- og sorgplan for Vestfyns Efterskole

2. Når en elev mister forældre eller søskende

Den person, der først får meddelelsen, må sikre sig, at kontaktlærer, ledelse samt skolens øvrige personale bliver underrettet.

- Ledelsen sikrer, at medarbejdere og elever informeres om dødsfaldet, afhængigt af situationen og familiens ønske.
- Ledelse og kontaktlærer lægger en plan for dagens gang – skal der gøres noget særligt i kontaktgruppen, på værelset.
- Skolen er opmærksom på, om der er andre elever der har mistet forældre. Disse skal have særlig opmærksomhed og hjemmet underrettes.

Kontakt til hjemmet:

- Kontaktlæreren og ledelse kontakter elevens hjem.
- Formål:
 - Få konkrete facts om, hvad der er sket (rygter manes i jorden).
 - Hvilke oplysninger må/må ikke videregives til skolen/eleverne?
 - Hvad kan skolen hjælpe med?
 - Det aftales, hvordan eleverne informeres, samt hvad der må/skal siges og gøres.
 - Der sendes en buket til hjemmet - ledsaget af en personlig hilsen.

Klassen:

- Hvis der er behov for det, laves dagen til en kontaktholds- værelses- og vennedag
- Kan kontaktlæreren ikke være til stede, skal det være en anden person. Kontaktholdet laver en hilsen, indkøber gave etc. der sendes eller overleveres til vennen.
- Det er vigtigt at være opmærksom på elevernes reaktion.
- Skriftlig information til kontaktholdets forældre.
- Det overvejes, hvordan eleven skal vende tilbage til skolen.
- Der tales med kontaktholdet om, hvordan de kan forholde sig, når den berørte elev kommer tilbage og om betydningen af åbenhed omkring elevens tab - også fremover.
- Det overvejes, hvordan man vil forholde sig til begravelsen.

Opfølgning:

- Kontaktlæreren eller kan have enesamtaler med eleven. (Der prioriteres ekstra timer til kontaktlæreren)
- Det er vigtigt, at eleven har en voksen på skolen at tale med om sin sorg.
- Kontaktlæreren aftaler med eleven og familien, hvad gruppen/skolen kan gøre for at hjælpe eleven gennem sorgen.

Krise- og sorgplan for Vestfyns Efterskole

Det er godt at huske:

- Vær aktiv lyttende og nærværende
- Lad være med at bagatellisere
- Alle følelser er i orden i forbindelse med sorg
- At være ked af det er mange ting

Spørg eleven og pårørende:

- Hvad er der sket?
- Hvad gjorde du?
- Hvad tænker du?
- Hvad oplevede du?
- Hvordan har du det?
- Hvordan kunne du tænke dig skolen skal have det at vide?

3. Når skolen mister en ansat

Den, der først får kendskab til dødsfaldet, kontakter ledelsen. Ledelsen koordinerer, hvad der skal iværksættes.

Ledelsens ansvarsområder:

- Ledelsen kontakter bestyrelsesformanden.
- Skolen flager på halv stang på selve dagen.
- Der flages på begravelsesdagen.
- Ledelsen tager kontakt til den afdødes familie
- Familien får at vide, hvad skolen foretager sig i anledning af dødsfaldet.
- Familien gives mulighed for at komme frem med, hvad de forventer af skolen i denne situation.
- Samme dag sendes en hilsen fra skolen.
- Brev sendes via Viggo til alle skolens elever/forældre.

Information til de ansatte

- Ledelsen får samlet de ansatte ved skolen til et møde.
- Fraværende kollegaer orienteres direkte.
- Ledelsen skaber rammen om samværet.
- Ledelsen informerer om, hvordan skolen vil forholde sig mht. denne dag, herunder hvilke informationer, der skal gives til eleverne.
- Skolens ansatte har tid, hvor de mindes den afdøde.
- Alle informationer skal være klare og præcise for at undgå misforståelser.
- Kollegaer, som ønsker at deltage i begravelsen, gives fri.
- Der sendes blomster fra skolen.

Krise- og sorgplan for Vestfyns Efterskole

Berørte kontakthold og klasser

- I berørte klasser og kontakthold er der to lærere i klassen for at give beskeden.
- Man taler grundigt om hvad der er sket (rygter manes i jorden.)
- Man taler med eleverne om den lærer, der er død. Eleverne skal have lov til at fortælle alt, både positive og negative oplevelser. I fællesskab tales om, hvordan man vil mindes læreren.
- Der skal være mulighed for at lave en aktivitet, der ikke har med død at gøre
- Begravelsen – hvis familie ønsker det kan kontaktgruppen deltage skal kontaktgruppen have mulighed for at deltage?

4. Elever i krise som følge af skilsmisse, alvorlig sygdom, dødsfald i nærmeste omgangskreds m.m.

- Forældrene informerer kontaktlæreren eller kontoret.
- På forældremøder og i forældrefolder orienteres om, at det er vigtigt at informere skolen ved skilsmisse m.m.
- Kontaktlæreren eller kontoret skal informere kollegaer. I fællesskab besluttet, hvem der evt. videre bør informeres.
- Der vælges en kontaktperson, som eleven kender godt og har tillid til. Det vil oftest være kontaktlæreren, men det er legalt at give opgaven videre til en anden person i personalegruppen.

Kontaktlærers forhold:

- Familien kontaktes og inviteres evt. til et møde på skolen, hvor kontaktlæreren og anden person deltager.
- I tilfælde af skilsmisse er det vigtigt at huske kontakt til begge forældre.
- I tilfælde af alvorlig sygdom hos eleven skal kontaktlæreren have mulighed for at få fri til at besøge eleven en eller flere gange. Alle udgifter i forbindelse med dette dækkes af skolen.
- Nære efterskolevenner og ledelsen kan ligeledes deltage.
- Følgende drøftes:
 - Hvordan skal samarbejdet med hjemmet være?
 - Hvem skal informeres?
 - Hvad forventer forældrene af skolen?
 - Hvilken hjælp kan vi tilbyde?
 - Hvad gør vi? - der lægges i fællesskab en plan for det videre forløb
- Kontaktlæreren har en personlig samtale med eleven i rolige omgivelser, hvor barnet orienteres om samtalen med forældrene om det videre forløb.
- Det aftales om eleven skal være til stede ved eventuel information til de andre elever. I forbindelse med denne information kan øvrige elever stille spørgsmål, men dog kun efter aftale med barnet.
- De nærmeste kammerater opfordres til at støtte eleven.

Krise- og sorgplan for Vestfyns Efterskole

Opfølgning:

- Kontaktlæreren sørger for opfølgning gennem samtale med barnet og hjemmet.
- I den efterfølgende periode er det vigtigt at alle omkring eleven er opmærksomme på, hvordan eleven har det.
- Vær lydhør og giv eleven plads til at komme frem med sine følelser og tanker.

5. Litteraturliste:

Faglitteratur:

- Anneberg, Inger: Håbets labyrint. Når et barn får en livstruende sygdom
- Dyregrov, Atle: Sorg og Omsorg i skolen
- Dyregrov, Atle: At tage afsked. Ritualer der hjælper barnet gennem sorgen.
- Edvardson, Gudrun: Børn i sorg, børn i krise.
- Fredsted, Malene: Kan man dø - når man er ung?
- Jacobsen, Anne: Kan man dø om natten? Når børn rammes af alvorlig sygdom
- Jacobsen, Anne: Børn og sorg. Om børns reaktioner på tab og død
- Møller, Erik: Sommer med Anemone
- Olesen, Peter: Min mor døde. Min far døde. 25 danskere fortæller om at miste en far eller en mor.
- Ottesen, Doris: Børn og sorg - om forældretab i barndommen
- Rem, Lene: Jeg hader dig far! fordi du ikke er her.
- Schwartz Hansen, Anni: Jeg savner dig. Om sorgarbejde blandt unge, der har mistet en far eller en mor.
- Wenneberg, Signe: Kære far og mor. Skilsmissegenerationens voksne børn fortæller.
- Annike Annike: Bagsiden af medaljen
- Buus-Hansen, Palle: Ud af livet: Når nogen dør
- Børn om mors og fars død: 32 børn skriver om at miste mor eller far
- Dettmer, Michelle: En smuk bog: Unge der har mistet
- Hall, Christian: Døden (De store fagbøger)
- Hall, Christian: Psykologi (De store fagbøger)
- Kærlighed og sorg
- Nielsen, Karen: Alt bliver anderledes – når børn mister
- Wille, Gunnar: Dør: En lille bog om døden

Krise- og sorgplan for Vestfyns Efterskole

Skønlitteratur:

- Aakeson, Kim Fupz: Det satans ukrudt
- Aakeson, Kim Fupz: Drengen der lå i sin seng, mens hans far og damefrisøren så på
- Aakeson, Kim Fupz: Men ikke i dag
- Bach-Lauritsen, Rebecca: Ellens ark
- Barlach, Peter: Det værste i verden
- Bruhn, Ina: Den anden bror
- Cantor, Jillian: september søstre
- Dalsgaard Svendsen, Bjarne: Hvorfor skrider paven
- Duffy, Carol Ann: De lykkelige slutninger, der blev væk
- Eklund Lykull, Anita: Englen i den grønne kjole
- Ellegaard, Anette: Indigo
- Emus, Dorte Sofie Mørk: Poker
- Finderup, Mette: Mille – venner 4ever
- Guldager, Katrine Marie: Frantz bliver helt stille
- Guldager, Katrine Marie: Ærmelina vil ikke sige noget
- Hagerup, Hilde: Mælkebøttesang
- Helledie, Lise: I himlen går mænd med kjoler
- Holm, Annika: Mettes hemmelighed
- Hucklesby, Jill: Samphires sang
- Hübbe, Camilla: Tavs
- Højer Mikkelsen, Henrik: Du må ikke dø, mor!
- Jensen, Jørn: Sporløs (Bind 2) Nettet strammes Jørgensen, Hanne: Min far er en engel
- Jørgensen, Lone Diana: Undskyld Julie Kinge Lindboe, Karin: Stella for evigt
- Kvist, Hanne: Hund i himlen
- Larsen, Jens Peder: Brønden
- Lassen, Linda: En kat har 9 piv
- Madsen, Peter: Historien om en mor
- Møller, Erik: Down under Neerlin, Mette E.: I anden række
- Nordahl, Bertil: Som man sår, så høster man
- Paterson, Katherine: Et hemmeligt land
- Rendtorff, Ida-Marie: Strømsvigt – Sofia og Tobias
- Suleyman, Esma: Mias mor er syg
- Sunne, Linn T.: Happy
- Sunne, Linn T.: Som ingen andre har set mig
- Tiainen, Marja-Leena: Exit Mikael
- Valentine, Jenny: En stor pærevælling

Krise- og sorgplan for Vestfyns Efterskole

6. Sorgkuffert

Denne ligger på kontoret og indeholder

- Levende lys og tændstikker
- Salmebog og bibel
- Elevliste for årgangen med kontaktoplysninger
- Lommetørklæder
- Tæppe
- Hovedpinepiller
- Chokolade

7. Forslag til dialog og kommunikationsretorik

- Forslag til orienteringstekst ved dødsfald
 - Ved dødsfaldet
Vi har i dag på Vestfyns Efterskole modtaget den triste besked at xx er gået bort/død. Der er vi alle stærkt berørte af og alle vores tanker går til xx's familie. Vi har holdt en kort højtidelighed og sammen bruger vi tid til at mindes og tale om denne tragiske hændelse. Vi vil fortsætte samtalerne og være sammen i det nære fællesskab. Hvis I på nogen måde har brug for at tale med os, skal I endelig ringe til os. (Evt. indkaldelse til orienteringsmøde)
 - Ved begravelse
Det er bestemt at xx skal begravelse/bisættelse finder sted xxdag den xx. xx. kl. xx i xx kirke. Det er aftalt med familien, at xx gerne må deltage i begravelsen/bisættelsen. Deltagelsen er selvfølgelig frivillig, men vi håber, at mange vil deltage. Dette vil være en stor betydning for bearbejdelsen af reaktionerne i den forgangne tid.

Krise- og sorgplan for Vestfyns Efterskole

- Forslag til kontaktgruppesamtalen

- Tal åbent og konkret om det der er sket. Lad eleverne tale åbent om det, det de føler og tænker. Brug Pejsestuen og Sorgkufferten til samles i hvis det handler om en mindre gruppe. Handler det om hele skolen fordeler vi os og gør det så rart vi kan i situationen. Vær opmærksom på forskellige reaktioner – der kan være elever der har haft episoder med dødsfald til på livet og vil reagere stærkere end andre. Nogle bearbejder sorgen hurtigt, men som udgangspunkt vil reaktioner ofte komme senere og i pressede situationer. Skyldfølelse kan være en typisk sorgreaktion hos børn og unge. Den kommer ofte gennem leg eller igennem det man kalder magisk tænkning (især hos unge); ”Døde hun på grund af noget jeg sagde og gjorde”. I denne situation skal professionel vejledning hentes ind.

- Kontaktgruppens samtale kan struktureres på denne måde

- Forbered dig ved at ”lave” et rum for samtalen. Både fysisk, tidsmæssigt og mentalt.
- Brug kollegaer som sparring inden samtalen.
- Inviter gerne kollega eller ledelse med til at holde samtalen
 - Introduktion:
Beskriv formålet med samtalen og rammerne og lyt!
 - Fakta
Hvad er det sket. Vær obs på om alle informationer må videregives. Alle elever skal høre det samme og lyt!
 - Tanker
Giv eleverne mulighed for at udtrykke deres spontane tanker og følelser. Sker der en reaktion hvor en eller flere må gå, så lad dem gå ind umiddelbart ved siden af hvor I andre sidder. Træk dig lidt ud ved feks. at hente lidt te eller lignende og skab plads til snakken. Anerkend elevernes reaktioner og tanker uden at give kritik.
 - Reaktioner
 - mens det står
 - lige efter vi fik det at vide og ind til nu
 - lige nu
 - tillad alle typer følelser og reaktioner
 - Lad eleverne tale sammen i mindre grupper – gerne med nogle oplæg du giver dem.
 - Hent inspiration i litteraturlisten og Sorg Handleplan 2.0
 - Information
 - ligheder i reaktionerne mellem eleverne italesættes
 - anerkend at reaktioner er helt naturlige og der kommer eftervirkninger.
 - Afslutning
Denne samtale og proces slutter aldrig, men mærk på situationen og vær den der runder af, men bliv tilbage. Når du forlader skolen så ”rund” dine elever og lav en overlevering til din kollega der har vagten.

Krise- og sorgplan for Vestfyns Efterskole

Direkte forslag til samtale-gang

Læreren indleder med at forklare, hvad tanken er med samtalen:

- et dødsfald medfører mange indtryk og reaktioner, som det er vigtigt at snakke om
- der skal tid til at snakke, fordi det hjælper en til at fatte det, der er sket
- når nogen dør, fyldes vi med følelser og tanker, som gør os kede af det eller bange
- ved at tale om det der er sket, forstår vi bedre andres følelser og kan støtte hinanden

Læreren forbereder eleverne på, at det kan være smertefuldt at tale om det der er sket, men at det vil betyde, at det på længere sigt vil hjælpe til at det gør mindre ondt.

Der gælder nogle regler for samtalen:

- ingen fortæller nogen udenfor klassen, hvad de har hørt andre sige de har tænkt eller følt
- ingen må bagefter blive kritiseret for, hvad de har sagt eller hvordan de har reageret
- det er helt i orden, at nogen græder eller giver udtryk for vrede, over det der er sket
- hver enkelt skal kun tale for sig selv, og det er helt i orden kun at lytte

Stil nogle indledende spørgsmål, som alle i princippet kan svare på:

- Hvor var du, da du hørte at NN var død?
- Hvornår fik du det at vide? Hvordan fik du det at vide?

Dette bidrager til at stykke den enkeltes oplevelse sammen, og det skaber en fælles platform for forståelse af det, der er sket. Påtrængende minder, især sanseindtryk, kan være svære at bearbejde. Bl.a. derfor er behovet stor for korrekt og fyldestgørende information.

Det kan være værdifuldt at tage en samtale, hvor hver enkelt elev har lejlighed til at fortælle sin egen historie. F.eks. kan det at fortælle om stærke sanseindtryk være med til at tage brodden af disse indtryk. Det er godt, hvis man kan lægge op til elevindlæg, der f.eks. begynder sådan:

- Det første jeg tænkte på, da jeg hørte det var,
- Det værste ved det, der er sket, er.
- Jeg er mest ked af det, når jeg tænker på,.....

eller hvis eleverne kan fortælle, hvordan de reagerede på meddelelsen om dødsfaldet, og hvad det rent konkret er, der gør dem bange, vrede og kede af det. Det virker fremmede på en sådan runde, hvis læreren i sine spørgsmål benytter tilsvarende konkrete formuleringer, hvorimod det virker hæmmende, hvis man f.eks. spørger, bredt/abstrakt: Hvad følte du, da... el.lign.

Når man er kommet igennem samtalen med tanker og reaktioner, er det en god ide, hvis læreren

- understreger de fælles træk, der er i elevernes historier, men samtidig påpeger, at det er helt normalt at mennesker oplever og reagerer forskelligt, og
- forbereder eleverne på, at de kan reagere anderledes i senere faser, og at det er vigtigt at få sat ord på sin angst eller vrede, eller på de problemer, man har med sit forhold til den døde (selvbekendelser over det man gjorde eller ikke fik gjort). Det er godt at give eleverne råd om, hvordan de kan bearbejde deres egen sorg, f.eks. ved at
- tale med forældre, søskende og kammerater om det der er sket, og den der er død
- deltage i begravelsen og senere besøge gravstedet
- besøge den dødes familie og tale om den døde, se billeder m.m.
- skrive et brev til klassekammeraten ved dødsfald i dennes familie

Krise- og sorgplan for Vestfyns Efterskole

- skrive dagbog, breve, digte osv.
- udfærdige en dødsannonce sammen med klassen og indrykke den på klassens vegne
- læse om sorgforløb m.m.

Inden samtalen i klassen slutter, bør læreren foretage en opsummering af, hvad der nu er nået, og lægge op til en planlægning af, hvad der skal ske fremover. Man kan f.eks. drøfte klassens rolle ved begravelsen (blomster, transport, påklædning), hvem der skriver nekrolog aftales, man kan tage stilling til, om man skal lave en fælles hilsen til den døde familie, eller nogen skal tage på besøg på klassens vegne el.lign.

Som tidligere nævnt vil det være godt, hvis læreren inviterer til flere samtaler på et senere tidspunkt. (Erfaringen viser, at der kan være behov for at tale om et elevdødsfald i en klasse igen flere måneder, endog år, efter.) Det er også en god ide at efterlyse spørgsmål, kommentarer og reaktioner på selve samtalen, inden man slutter.

Det vil herefter være lettere at fortsætte skoledagen eller tage hjem, fordi eleverne har haft lejlighed til at få talt ud om begivenheden, mens det følelsesmæssige pres er allerstørst, og fordi de har fået mulighed for at få deres egen sorgreaktion (eller mangel på sorg?) sat ind i en sammenhæng og ikke blot står alene med det hele.

Skolen skal sikre, at alle elever, der har et personligt behov for at deltage i et krisebehandlingsforløb, har mulighed for det evt. i en eller flere nye grupper helt på tværs af klasser og hold og med bistand fra skolens psykolog eller anden professionel krisehjælp udefra. Beslutning herom træffes i samrådet med skolens ledelse i samarbejde med AMR og kontaktlærer.

8. Efterreaktioner på sorg og traumer

Når vi har oplevet/været vidne til eller konfronteret med en begivenhed, som involverer død/dødstrusel eller alvorlig tilskadecomst rettet mod mennesket selv eller andre i nære relationer, er det vigtigt at være opmærksom på hinandens adfærd. Evnen til at mestre traumet skal ses i relation til menneskets opvækstvilkår, netværk og evnen til at skabe dette samt fysiske tilstand.

- Bliver selvdestruktiv
 - Aggressiv
- Viser regressiv adfærd
 - Angst og frygt
 - Overdreven kontrol med hensyn til sig selv og omgivelser – pludselige tvangshandlinger
 - Overdreven brug af fortællinger, magi og overtro
 - Hjælpeløshed og passivitet
 - Angstpræget klæbende kontakt
 - Manglende formuleringsevne
- Udtrykker fremtidspessimisme
 - Skyld og skam
- Har angst for følelser
 - Hævnpåner
- Får [somatiske symptomer](#)
- Isolerer sig

Krise- og sorgplan for Vestfyns Efterskole

9. Sorgens fire kendte faser

1. Chokfasen

Denne kan vare fra et øjeblik til længere periode. Under denne fase holder personen af al kraft virkeligheden og kendsgerninger på afstand. Ofte kan det ramte menneske virke behersket på overfladen, men under er alting kaos. Efter fasen kan personen have svært ved at huske hvad der er sket og sagt.

2. Reaktionsfasen

Denne fase begynder efter chokfasen. Her har personen anerkendt eller tvunget til at anerkende realiteterne og hændelsen. Her kan vi forvente at der sker en voldsom omstilling af menneskets psykiske apparat og modstandsdygtighed.

3. Bearbejdningsfasen

Denne fase indtræder ofte et halvt til et helt år efter traumet. Nu begynder mennesket atter at vende sig mod fremtiden i stedet for som tidligere at være totalt optaget af traumet og fortiden.

4. Nyorienteringsfasen

Nye interesser har forhåbentligt erstattet "det tabte". Den vaklende selvfølelse er genoprettet, men skrøbelig. De skuffede forhåbninger er bearbejdet. Dog kan dette kun ske såfremt at personen har arbejdet sig gennem krisen og anerkendt traumet.

10. Gode råd om psykisk førstehjælp

- Vær rolig og undgå at eskalere situationen
- Vær aktiv i støtte og omsorg
- Aflast og beskyt mennesket mod stressede påvirkninger – stærke indtryk, nysgerrige omgivelser
- Undgå falsk trøst, friske bemærkninger og den danske "for sjov humor"
- Brug tid og lyt!
- Støt, om det er nødvendigt, personen i at fortælle
- Lad være med at dramatisere, kritisere, korrigere eller bremse følelser
- Accepter og håndter reaktionerne
- Hjælp mennesket med at få struktur på oplevelsen, nuet og den nære fremtid