

BEREDSKAPSPLAN

For BRATTÅS SKOLE à jour ført januar 2019 ved sykdom, dødsfall, ulykker, kriser



INNHOLDSFORTEGNELSE:

BEREDSKAPSPLAN.....	1
VARSLINGSRUTINER VED UHELL, SKADER, ULYKKER, ALVORLIG SYKDOM.	4
Nyttige telefonnummer:	4
Kriseteamet:	4
Kriseteamets oppgaver:	4
Beredskapspermen gjennomgås årlig:.....	4
ALVORLIGE ULYKKER I SKOLETIDEN.....	5
Strakstiltak på ulykkestedet:.....	5
Varsling:	5
Etterarbeid	6
ALVORLIGE ULYKKER UTENOM SKOLETIDEN	7
ALVORLIGE ULYKKER, FORESATTE OG SØSKEN	7
DØDSFALL I SKOLETIDA	8
Videre tiltak.....	8
I tida mellom dødsfall og begravelse:	9
Senere i skoletida	9
UVENTET DØDSFALL UTENOM SKOLETIDA	9
Ved beskjed om dødsfall	9
UVENTET DØDSFALL I FERIER	10
Dersom du får beskjed om at dødsfall i ferier, må følgende gjøres:	10
DØDSFALL I NÆRMESTE FAMILIE	10
VED DØDSFALL I PERSONALET	12
Begravelsen	12
SYKDOM.....	13
Alvorlige sykdommer – elever.....	13
Alvorlige sykdommer – foresatte/søsken (her tenker vi livstruende sykdommer og store psykiske vansker):	13
Alvorlige sykdommer – personalet:	14
<i>Gå meg ikke forbi.....</i>	14
VEDLEGG	14
VEDLEGG.....	15
FORSLAG PÅ BREV TIL HJEMMENE.....	15
STRUKTURERT KLASSESAMTALE	16
KRISEPEDAGOGISK MODELL	17
Å LEVE GJENNOM SORG – Skrevet av Reidun Ingebretsen.....	18
Varierte følelsesuttrykk	18
Jeg kjenner ikke meg selv igjen	18
Sorg krever krefter	18
Tilbakeblikk og gjentakelser preger både unge og gamle og er ikke tegn på at en begynner å bli "sløv".	18
Sorg er ikke raskt unnagjort	19
Sorg går i bølger.....	19
Mange sorgrunder	19
Haster det sånn med å rydde?.....	19
Uvirkelig, men likevel sant	20
Borte, men likevel nær	20
Hadde jeg bare.....	20
Sorg - normalt og smertelig.....	21
Kontakt og støtte	21

Må vi sørge?	21
Langvarige sorgproblemer	21
Hvordan mestre tapssituasjonen?	22
MEDIEHÅNTERING (10 gode råd hentet fra Utdanningsetaten i Oslo kommune):.....	23
Få oversikt:	23
Legg en plan:	23
Media:.....	23
Pårørende informeres først:	23
Involverte elever og personell	23
Hendelsen er offentlig	23
Unngå spekulasjoner	24
Innrøm manglende oversikt.....	24
Fortell selv de negative nyhetene selv.....	24
Før logg	24

VARSLINGSRUTINER VED UHELL, SKADER, ULYKKER, ALVORLIG SYKDOM

Nyttige telefonnummer:

- Brann 110
- Politi 112
- Ambulanse 113
- Legevakt 116117
- Kommunelege Tinghaug 33 38 38 28
- Tannklinikken Borgheim 33 30 48 00
- Politi 02 800 – 33 34 44 00
- Brannstasjon 33 31 41 10
- Taxi 33 30 11 11
- Skolekontoret 33 40 21 00
- PP-tjenesten 33 40 21 20
- Prestekontor: 33 35 11 80 - 33 39 96 85 (Øyeblikkelig hjelp)

Kriseteamet:

- Rektor / leder
- Inspektør / stedfortreder for leder
- sosiallærer
- kontaktlærer, der det er aktuelt
- sfo-leder, der det er aktuelt
- vaktmester, der det er aktuelt
- helsesøster, der det er aktuelt

Kriseteamets oppgaver:

- informasjon
- samordning av oppgaver
- ivareta elever
- ivareta personal
- tekniske/ praktiske oppgaver

Beredskapspermen gjennomgås årlig:

- personalet, ved skolestart i august
- foresatte, på foreldremøte i september

Personalet på Brattås har en positiv og våken holdning til å se eleven!

ALVORLIGE ULYKKER I SKOLETIDEN

VÆR ROLIG

HENT HJELP

TA KOMMANDOEN OVER SITUASJONEN

Strakstiltak på ulykkestedet:

- Ta hånd om den forulykkede og tilkall andre voksne
- Den neste voksne, som kommer til ulykkestedet, tar over og yter førstehjelp. Andre voksne må hjelpe til med å verne, ta vare på vitner og holde unna andre skuelystne elever
- Den av personalet som først ankom ulykkestedet tilkaller ambulanse og varsler rektor. Vær klar og presis! Ikke legg på røret!
- Rektor (ved rektors fravær dennes stedfortreder, ved begges fravær sosiallærer) sørger for at kriseteamet trår i kraft:
 - Orienterer samtlige av personalet
 - Gir lærer(e) ansvar for å registrere og ta seg spesielt av dem som har vært vitne til ulykken.
 - Sørger for at søsken til den forulykkede blir tatt hånd om. Sosiallærer tar seg av dette hvis han/hun er tilstede.
 - Elever i sjokktilstand må få særbehandling, eventuelt må lege tilkalles.
 - Vurderer behov for skriftlig orientering til berørtes elevers foresatte og øvrige foresatte ved skolen.
 - Sørge for voksen kontakt hjemme for elever som ikke bør være hjemme alene etter skoletid
 - Sørge for at skadeskjema blir fylt ut.

Varsling:

- Rektor underretter hjemmet/hjennene om ulykken, men ikke om utfallet. Dette bør som hovedregel skje kortfattet, uten å gå i detalj: ”Det har skjedd, kom!” Dersom ulykken har dødelig utgang, følger en de innarbeidede rutineene for sykehus/politi/prest.
- Rektor varsler skoleadministrasjon og eventuelt andre instanser som kommunens kriseteam.
- Rektor varsler politi.
 - Ved trafikkulykker
 - Ved alvorlige personskader
 - Ved ulykker, hvor strafferettslig ansvar kan bli gjort gjeldene.
 - I tvilstilfeller; ring uansett.

- Kontaktlærer orienterer sine grupper(se vedlegg ”Strukturert klassesamtale”).
 - Elevene bringes inn i klasserommet
 - Snakk åpent og konkret om det som har skjedd.
 - La elevene få snakke om det de tenker/føler.
 - Organiser det slik at ingen elever er alene når de kommer hjem.

Etterarbeid

- Følge opp kontakt med foresatte til berørte elever. Vurdere informasjonsbehovet ovenfor øvrige foresatte.
- Når elever etter en ulykke igjen møter på skolen, vær nøye med å registrere fravær. Oppdater oversikt over vitner til ulykken.
- Innhent om nødvendig ekstern kompetanse for vurdering om enkelt elever har behov for spesiell oppfølging. Vær oppmerksom på mulige etterreaksjoner. Reaksjonsmønsteret etter en ulykke vil kunne variere fra elev til elev.
- Dersom eleven(e) kommer tilbake med varige skader etter ulykken, følges dette spesielt opp av kontaktlærer når det gjelder gjenforening med klassen og skolemiljøet.

ALVORLIGE ULYKKER UTENOM SKOLETIDEN

(Elever og personale)

1. Innhente fakta om det som har skjedd. (Pårørende, naboer, slekt, prest, eventuelt politi)
2. Nært samarbeid med familien. Hva slags informasjon kan vi gå videre med?
3. Informasjonsmøte for personalet. (Om mulig før skolestart).
4. Informasjon og samtale i alle klasser (se vedlegg ”Strukturert klassesamtale”). Vær åpen for reaksjoner, særlig fra barn som har lignende opplevelser å tenke tilbake på

ALVORLIGE ULYKKER, FORESATTE OG SØSKEN

Følger punktene 1-4 over.

DØDSFALL I SKOLETIDA

(elever og personale)

Strakstiltak:

- Varsle ambulanse 113, politi 112, ved brann og større ulykker 110.
- Gi førstehjelp.
- Rektor underretter hjemmet/hjemmene om ulykken, men ikke om utfallet i første omgang. Dette bør som hovedregel skje kortfattet, uten å gå i detalj: ”Det har skjedd, kom!” Dersom ulykken har dødelig utgang, følger en de innarbeidede rutinene for sykehus/politi/prest.
- Rektor(ved rektors fravær dennes stedfortreder, ved begges fravær sosiallærer) sørger for at kriseteamet trår i kraft:
 - Orienterer samtlige av personalet
 - Gir lærer(e) ansvar for å registrere og ta seg spesielt av dem som har vært vitne til ulykken.
 - Sørger for at søsken til den forulykkede blir tatt hånd om. Sosiallærer tar seg av dette hvis han/hun er tilstede.
 - Elever i sjokktilstand må få særbehandling, eventuelt må lege tilkalles.
 - Vurderer behov for skriftlig orientering til berørtes elevs foresatte og øvrige foresatte ved skolen.
 - Sørge for voksen kontakt hjemme for elever som ikke bør være hjemme alene etter skoletid
 - Hvem skal ha informasjon
- Samle elevene gruppevis på trinnene(se vedlegg ”Strukturert klassesamtale”). Åpne for alle slags spørsmål og reaksjoner. Gi korrekte, saklige svar ut fra det vi vet. Viktig med mange voksne til å ta seg av elevene.

Videre tiltak

- Felles minnestund i gymsalen så tidlig som mulig: rolig, høytidelig musikk på CD(instrumental, rolig musikk), minnetale, sang, stillhet (ett minutt). Hvit duk, blomster, levende lys, bilde i ramme (Ligger i beredskapskassa). Flagge på halv stang.
- Gi alle elevene tilbud om å være igjen på skolen etter skoletid. Elever skal ikke sendes hjem før man vet at det er voksne som møter dem hjemme.
- Skriftlig informasjon samme dag til hjemmene om (forslag til brev hjem se vedlegg):
 - Hva som har skjedd
 - Hvilken markering skolen har hatt og skal ha
 - Innkalle til foreldremøte etter behov
 - Gi informasjon/ tilbud om hjelp fra fagpersoner

I tida mellom dødsfall og begravelse:

- Kondolanse til hjemmet ved frammøte og/ eller telefon.
- Markér i klasserommet og på et sentralt sted i skolebygningen, med bilde, lys og blomster (kondolansebord).
- Deltakelse i begravelsen avtales med familien/ presten.
- Rektor og kontaktlærer bør gå i begravelsen.
- Barn som skal delta ved gravferden, må ha følge av voksen.
- Det flagges på halv stang.
- Gi rom for samling av elevene etter begravelsen

Senere i skoletida

- La elevens pult bli stående. Bruk tid til å snakke om eleven, marker fødselsdag.
- Besøk kirkegården med klassen.
- Hold kontakt med foreldrene, og følg opp søsken og nære venner.
- Vær oppmerksom på sorgreaksjoner hos elevene.

UVENTET DØDSFALL UTENOM SKOLETIDA

(elever og personale)

Ved beskjed om dødsfall

Dersom du får beskjed om dødsfall etter at skolen er slutt for dagen, må følgende gjøres:

- Innhent fakta om hva som har skjedd (pårørende, naboer, slekt, politi).
- Informer rektor.
- Informasjonsmøte for personalet (samme kveld eller før skolestart neste dag) – Rektors ansvar
- Klassevis informasjon og samtale(se vedlegg ”Strukturert klassesamtale”).
- Flagget på halv stang etter klassesamtalene.
- Minnestund for hele skolen.
- Videre som ved dødsfall i skoletida.

UVENTET DØDSFALL I FERIER

(elever og personale)

Dersom du får beskjed om at dødsfall i ferier, må følgende gjøres:

- Innhent fakta om hva som har skjedd (pårørende, naboer, slekt, politi).
- Informer rektor.
- Informasjon til personalet første dag etter ferien (før elevene begynner).
- Informasjon til elevene første skoledag.
- Markering (kan være minnestund) for alle elever så tidlig som mulig.

DØDSFALL I NÆRMESTE FAMILIE

(foresatte, søsken)

- Så sant det er mulig, ber skolen om å bli informert om dødsfall snarest mulig. Informasjon må komme fra pålitelig hold.
- Kontaktlærer informerer rektor.
- Rektor informerer personalet.
- Kontaktlæreren bør ta kontakt med familien eller pårørende for å få eksakt informasjon, og for å få rede på om eleven har spesielle ønsker, eventuelt få vite når eleven kommer på skolen, og for å åpne for videre kontakt om ønskelig.
- Elevene i klassen til den som har mistet foresatte/ søsken blir informert av kontaktlærer om hva som har skjedd. Klassesamtale om sorg og sorgreaksjoner, og om hvordan man forholder seg til dem som er i sorg.
- Elevene kan lage en tegning, skrive et dikt eller en hilsen til den berørte eleven.
- Kontaktlærer kan eventuelt gå hjem til eleven med hilsen/ tegninger fra klassen, og for å uttrykke sin medfølelse.
- Blomst bør bringes til hjemmet, kontaktlærer kan eventuelt ta med seg blomst fra skolen.
- Et brev til andre foresatte i klassen kan vurderes og sendes i samråd med den berørte familien.
- Elevene bør få anledning til å stille spørsmål og eventuelt få tid til samtaler i de nærmeste dagene (se vedlegg "Strukturert klassesamtale").

- Hvis noen av elevene ønsker å delta i begravelsen, må de ha foresatte med seg, eller en annen som kan være til støtte for dem.
- Kontaktlærer bør gå i begravelsen.

VED DØDSFALL I PERSONALET

Begravelsen

- Det flagges på halv stang.
- Det sendes blomst fra skolen.
- Hele personalet deltar.
- Elevene får fri i god tid før begravelsen.
- Elever som skal delta må ha følge av voksen.
- Gi rom for samling etter begravelsen
- Det bør skrives en nekrolog fra skolen.

SYKDOM

Alvorlige sykdommer – elever

- Gode metoder handler vel så mye om HVEM som hjelper. Kontaktlærer har ansvar for å innkalle ledelsen, sosiallærer og helsesøster for å lage en avtale om hvem som skal gå inn hvor.
- Der ikke annet er avtalt tar kontaktlærer initiativ til kontakt med hjemmet og har ansvar for å opprettholde den. Informere om hvilke tiltak skolen tilbyr.
- Det gis en nøktern og saklig informasjon om sykdommen til samtlige elever i samme klasse. Medelever må gis mulighet til å komme med sine betraktninger og spørsmål. Her blir det viktig å orientere familien og eleven i forkant om hvordan en tenker å gi denne informasjonen og at det er samsvar med hva de ønsker. Forut bør det komme ut et kort saklig brev til samtlige foreldre (se forslag).

Alvorlige sykdommer – foresatte/søsken (her tenker vi livstruende sykdommer og store psykiske vansker):

- Gode metoder handler vel så mye om HVEM som hjelper. Kontaktlærer har ansvar for å innkalle ledelsen, sosiallærer og helsesøster for å lage en avtale om hvem som skal gå inn hvor.
- Der ikke annet er avtalt tar kontaktlærer initiativ til kontakt med hjemmet og har ansvar for å opprettholde den. Informere om hvilke tiltak skolen tilbyr(dette pleier vi å gjøre).
- Kontaktlæreren har så tidlig som mulig en samtale med eleven. Hensikten med denne samtalen er å gi et signal om at en vet hva som skjer hjemme, åpne for at eleven kan ta kontakt og ikke minst gjøre noen avtaler om hvordan en best kan lette presset i skolehverdagen. I skoletiden har eleven behov for diskresjon og omsorg. (De har rett til å være ugjennomsiktig.)
- Eleven får tilbud om samtale(r) med sosiallærer. Fokuspunktet er å gi noen innspill på hva en kan føle og tenke i den situasjonen eleven er.
- Nøktern informasjon til medelever er en fin mulighet til å skape forståelse, rydde opp i rykter og fantasier barna måtte ha. Dette må skje i samarbeid med den berørte eleven og elevens familie. Den berørte eleven må vite hvordan en har tenkt samtalen og selv få velge om han/hun vil være tilstede, eventuelt ha med en støtteperson. Viktig at fokuset ikke er personlig. Det kan bli for nærgående og vanskelig for eleven. Forut for informasjonen bør det sendes ut et kort og nøkternt informasjonskriv til samtlige elever(se forslag). Her kan det være aktuelt å få inn fagfolk f. eks folk fra Kreftforeningen. Foreldrene samtykker og vurderer informasjon som skal bli gitt ut.

Alvorlige sykdommer – personalet:

- Ledelsen har ansvar for å ta kontakt og opprettholder den under sykdomsforløpet.
- Sammen med den syke diskutere og komme fram til hvilken informasjon som bør gå ut til hvem.
- Elvene i de berørte klassene får en saklig informasjon om sykdommen. Informasjonskriv til foreldrene går ut i forkant(se forslag)

Gå meg ikke forbi

*Du behøver ingen ting å si,
bare du ikke går forbi.
Bare et smil, et hei,
ja, det er nok for meg.
Men jeg skjønner du er litt redd
for det som har skjedd.
Så tenk da litt på meg.
For det er meg, og ikke deg,
som lider og får svi..
Så vær så snill,
gå meg ikke forbi!*



”Sorg er veien tilbake fra en krise”

VEDLEGG

FORSLAG PÅ BREV TIL HJEMMENE

Til foreldre/foresatte i 3.trinn

Som flere av dere kanskje vet, har far til Per fått kreft. Faren vil være mye på sykehuset for å få behandling for sykdommen. For å hjelpe og støtte Per mest mulig i denne vanskelige situasjonen, ønsker han og foreldrene at hele klassen får en nøktern informasjon om hva kreft er. Boka "Kjemo-Kasper" vil være utgangspunktet for samtalen. Vi kommer til å ta opp dette i 2.time onsdag. Barna vil kanskje ha behov for å snakke med dere om det, når de kommer hjem.

Med vennlig hilsen

Kontaktlærer

Tlf.nr.:



Til hjemmene

Klasse har i dag mottatt den triste beskjeden at er død. I den enkelte klasse har vi forsøkt å sette ord på det ufattelige som har skjedd, og vi har forsøkt å få frem tanker om det å miste en venn. Det er naturlig at dette går sterkt inn på oss alle, og i særlig grad på elevene i klassen. Vi vil bruke mye tid til å snakke om det som har skjedd. Skolen vår vil bli merket av tragedien i tiden framover.

Det vil være av stor betydning for elevene at det også snakkes åpent hjemme om det som har skjedd. På skolen vil både helsesøster, sosiallærer, presten og PP-tjenesten være tilgjengelig.

Vi føler det er viktig at dere får vite hva vi har gjort, slik at dere kan hjelpe oss med det arbeidet vi har startet med. I den anledning innkaller vi foresatte i klasse Til møte(dato/tid/sted). Andre foresatte som har barn som er sterkt berørt av sorgen, er velkommen til å delta.

Med vennlig hilsen

Rektor

Kontaktlærer

STRUKTURERT KLASSESAMTALE

I boka "Krisepedagogikk" av Raundalen og Schultz er det et kapittel om krisepedagogiske metoder. (* Skolen har denne boka. Sosiallærer disponerer den.). Med utgangspunkt i at hendelsen allerede er kjent blant elevene, har de lagt opp til følgende struktur:

- *Introduksjon*

Hensikt og motivasjon

Regler

- *Utforsking av hendelsen*

Hvordan fikk du greie på hendelsen?

Hva har dere hørt?/Ny informasjon

- *Normalisering*

Hvordan reagerte du?

Hva har hjulpet deg i sorgen?

- *Fremtidsberedskap*

Hva skjer videre?

Hva kan vi gjøre?

- *Avslutning*

Oppsummering

Oppføgingsressurs

Målsettingen med den strukturerte klassesamtalen kan beskrives i følgende punkter:

- Å oppnå at elevene får gitt uttrykk for tanker og opplevelser.
- Å nærme seg en felles forståelse av hva som har skjedd, hvordan og hvorfor.
- Å dele sine reaksjoner med andre for å normalisere dem.
- Å utveksle erfaringer om hva som hjelper i sorghåndtering.
- Å erfare at dette er noe det er lov og rom for å prate om vanskelige ting på skolen.

"Det er ikke nok å bygge bro over "livsfloden" - det som har hendt, slik at de ikke faller i vannet. Det er nødvendig å lære dem å svømme!" – Aaron Antonovsky

KRISEPEDAGOGISK MODELL

Krisepedagogikk består av fire hovedfaser som gir en overbygning for forståelsen av elevers pedagogiske og psykologiske behov i krisesituasjoner.

- *Uttrykksfasen:* Læreren legger til rette for et trygt samtaleklima, elevene får ordet.
- *Faktafasen:* Sortering, moderering og supplering av fakta, læreren tar ordet, elevene spør.
- *Handlingsfasen:* videre bearbeiding, elevene får mulighet til å vise solidaritet og konstruktivt engasjement.
- *Oppfølgingsfasen:* Læreren følger opp elever som virker spesielt berørt. I samråd med foresatte vurderer lærer kontakt med PP-tjenesten.

Fasene er beskrevet mer inngående fra side 41 i "Krisepedagogikk" av Raundalen og Schultz (* Skolen har denne boka. Sosiallærer disponerer den.)

Å LEVE GJENNOM SORG – Skrevet av Reidun Ingebretsen

Tapet av en person vi er glad i, medfører sorg. Det er vondt å miste en vi står nær. Noen ganger føles det som om hele tilværelsen er blitt ribbet for mening, og en kan tvile på om en noen gang kan bli skikkelig glad igjen. Da hjelper det ikke med lettvinde trøstens ord eller formaninger - verken fra en selv eller andre. Det er ikke bare å "ta seg sammen" eller gjøre som "hun som tok det så pent". En må ta følelsene på alvor, kjenne etter og la dem få komme til uttrykk.

Varierte følelsesuttrykk

Sorgen har mange ansikter. Vi kan ikke måle hva et menneske eller et forhold har betydd ved å se på de følelser som vises. Vi mennesker har ulike måter å vise følelser og forholde oss til vanskeligheter på. Noen viser sin sorg åpent, mens andre bærer den som en klump i brystet eller lar tårene kun få utløp i enerom. Følelsene kan veksle på en måte som kan være vanskelig å forstå både for en selv og andre. Tross variasjon er det likevel visse fellestrekk, og de fleste som har vært i sorg vil kunne kjenne igjen noen av egne reaksjonsmåter i denne beskrivelsen.

Jeg kjenner ikke meg selv igjen

Mange som har mistet en nærstående, reagerer på at de ikke er sitt gamle jeg. Følelsesintensiteten kan virke skremmende. Bølger av sorg kan velte inn over en når en minst aner det. Det er så mye som minner om den som er borte og det som var. Dette kan skape en følelse av utrygghet. En har ikke helt kontroll over seg selv eller sin nye livssituasjon. En enke uttrykte det slik: "Når jeg er borte må jeg ta sjansen på at jeg kan begynne å gråte hvis jeg får mannens yndlingskake eller på annen måte blir minnet om ham. Jeg har sagt fra til dem jeg skal til, slik at de vet om det." Denne enken godtok egne reaksjoner og satte ord på hva hun følte. Det gjorde det også lettere for dem som var rundt henne å forstå henne. På den måten fikk hun kontakt og støtte, noe hun hadde gått glipp av hvis hun hadde holdt seg hjemme av redsel for å bli oppfattet som "rar".

Sorg krever krefter

Etter dødsfall er det vanlig at tankene kverner rundt. Den sørgende har behov for å snakke om det som har skjedd. Dette er en hjelp til å innse at dødsfallet er en realitet og gir åpning for følelsene omkring tapet. Uvirkelighetsfølelse vil kunne veksle med sinne, gråt og fortvilelse. Mange sørgende gir uttrykk for at de går rundt seg selv og ikke får gjort noe. Alle tanker og følelser i forbindelse med det som har skjedd, tapper krefter og tærer på overskuddet til andre gjøremål. Det er vanlig å føle seg trett og kraftløs, miste matlysten og få søvnevansker. En enke sa det slik at hun følte seg dårlig uten å være syk, og utslitt uten å ha utrettet noe. Sorgen er imidlertid et arbeid i seg. Selv om en ikke ser umiddelbare synlige resultater er denne prosessen viktig for senere tilpasning. Det dreier seg ofte om et tilbakeblikk på forholdet til avdøde og dermed på eget liv.

Tilbakeblikk og gjentakelser preger både unge og gamle og er ikke tegn på at en begynner å bli "sløv".

Når tapet og det som har vært blir i fokus for oppmerksomheten, går dette rimeligvis ut over konsentrasjonen og hukommelse. Blant sørgende er det vanlig å høre kommentarer som: "Jeg klarer ikke å samle tankene ordentlig." En kan gå omkring og gjøre ting nærmest ved siden av

seg selv for så plutselig å stoppe opp uten å vite hva en egentlig hadde fore. Dette er forståelig ut fra den sorg en gjennomlever og er ikke tegn på at en har blitt "unormal".

Når det gjelder eldre som er i sorg, kan både de selv og andre komme i skade for å skyldes på "alderen". Selvfølgelig kan en sykdom og mer varige forandringer inntreffe også samtidig med et tap. For de fleste gjelder det imidlertid at det blir lettere å samle tankene når de verste følelsesmessige bølgene har lagt seg. Tanker og følelser, kropp og sinn, henger nøyere sammen enn vi kanskje regner med. Ved sorg forventer de fleste tristhet, mens konsentrasjonsvansker og kroppslige ubehag kan komme uventet og skape ekstra bekymringer. Sorg virker imidlertid inn på hele mennesket.

Sorg er ikke raskt unnagjort

I psykologien bruker vi begrepet "sorgarbeid". Det innebærer at dette krever krefter og tar tid. Vi klarer ikke å omstille oss til en ny virkelighet over natten. Denne forståelsen gjenspeiler seg også i dagligtalen: "Tiden leger alle sår".

For en som nylig har mistet en nærstående, virker et slikt "visdomsord" ugyldig. Det kan virke umulig å forestille seg at en skal slutte å sørge. De fleste opplever imidlertid etter hvert at den verste smerten lindres, selv om savnet kan vare ved. Gradvis kan det bli lettere å tenke på og snakke om den som er død uten at de vonde følelsene blir overveldende. Det betyr ikke at en glemmer, snarere at en kan tenke tilbake uten å se det hele gjennom sorgens briller.

Selv om tiden er på parti med den sørgende betyr det ikke det at tiden i seg selv kan løse problemene. Det kreves innsats. En må oppleve og gjennomleve påminnelsene om og alle konsekvensene av at ens kjære er borte. Selv om vi gjerne snakker om et sørgeår, innebærer ikke det at vi kan fastsette et år som den tid det er naturlig å sørge. Noen som må skyve egen reaksjoner til side i den første tiden etter dødsfallet kan for eksempel gi rom for disse når andre i familien eller den ytre situasjonen har roet seg.

Sorg går i bølger

Hvis en venter at det bokstavelig talt skal gå bedre og bedre dag for dag, vil mange bli skuffet. Terrenget minner mer om et kupert fjellandskap der det kan være dype daler og myrsøkk mellom de utkikkspunktene som gir oversikt og fritt utsyn. Når en står i stampe og alt kjennes håpløst, er det nyttig å tenke på at en ikke går tilbake, men at en prøver ut enda et område av ulendt terreng foran seg.

Mange sorgrunder

De skiftende årstider, høytider og merkedager bringer med seg minner fra den gang alt var annerledes. Det som skjer blir lett ordnet ut fra "før og etter dødsfallet". Det er som en må sørge over bit for bit av forholdet og alle de møtepunkter en hadde sammen. En enkemann fortalte at han trodde det verste av sorgen var over, helt til han kom til landstedet og så alt som hadde vært konas og deres felles liv der. Denne delen av tapet avdekket fremdeles åpen sorg.

Det er også typisk at ting som en før kunne irritere seg over, kan bli savnet nå – tannkremtuber som ikke ble skrudd igjen, rot og ertende kommentarer.

Haster det sånn med å rydde?

I tillegg til at tankene kommer ubedt, byr omgivelsene på en rekke påminnelser. Det gjør vondt å bli minnet om det som var og ikke er mer, men samtidig er dette en hjelp til å forstå at tapet virkelig er skjedd og til å bearbeide egne følelser. Det er derfor ingen løsning å rydde bort alt som kan minne om avdøde eller unngå alle påminnelser. Ulike mennesker har forskjellig tempo her. Hver må følge sin rytme, men jeg råder til at en ikke foretar altfor

effektive ryddeaksjoner med en gang, i hvert fall ikke på vegne av andre. En bør helst la det gå litt tid før en foretar flyttinger eller større omskiftninger, slik at en ikke handler i panikk eller ut fra umiddelbare innskytelser mens en er i ubalanse.

Uvirkelig, men likevel sant

Som nevnt kan følelsene veksle i rask rekkefølge. En som tilsynelatende har godtatt tapet, kan igjen føle at det hele er uvirkelig eller oppleve sinne, bitterhet og kanskje misunnelse i forhold til andre som ikke har opplevd det samme tap som en selv.

Måten dødsfallet skjer på kan virke inn på reaksjonene. Sjøkket blir størst ved plutselige dødsfall. En har hatt liten mulighet til å forberede seg på forhånd. Også etter lange sykeleier kan imidlertid selve dødsfallet komme uventet og upassende. Stell og omsorg kan også ha krevd så mye av de nærmeste at de i liten grad har kunnet forberede seg på den omstilling de selv må igjennom.

Inntrykk fra dødsleiet kan sitte som spikret og det er ofte stor detaljrikdom i sørgendes beretninger om hva som ble sagt og gjort eller hva en føler en har unnlatt å gjøre. Der de nærmeste ikke har vært til stede er det viktig at de får mest mulig informasjon om det som har skjedd og får mulighet til å se den som er død. Dette er både en konfrontasjon med virkeligheten og en mulighet til avskjed. Ivaretakelse av pårørendes rett etter dødsfallet kan bidra til å forebygge senere problemer.

Borte, men likevel nær

Mange mennesker i sorg har følelsen av at deres kjære på en eller annen måte er nær og synes de kan se, høre eller fornemme vedkommende. Noen er redde for å bli oppfattet som unormale dersom de forteller om det. Dette er imidlertid vanlige opplevelser. Følelsesmessige bånd brytes ikke umiddelbart, og den sørgende er fortsatt opptatt av den som er død. En slik sansemessig beredskap gjør også at en kan skvette til når en ser en som ligner avdøde. Mange griper seg selv i å tenke: "Dette må jeg huske å fortelle når jeg kommer hjem." Dette kan opptre sammen med at en smertelig vet den kjære er gått bort. Det krever tid å vende vaner.

Hadde jeg bare ...

Noen plager seg med tanker om hva de burde ha gjort eller unnlatt å gjøre i en slik grad at de blir redde for at de ikke skal klare å mestre situasjonen videre. Skyld kan dreie seg om tidligere konflikter i forholdet, selve dødsleiet eller tanker om en selv kunne ha gjort noe for å hindre det som skjedde. Andres forsikringer om at "du har gjort alt du har kunnet", kan prelle av som vann på gåsa. Selv om en logisk sett ikke har skyld, kan tvilen råde, og både en selv og andre må lytte til følelsene også. Et råd om at "slik må du ikke tenke", stopper ikke tankene, men fører til at den sørgende blir overlatt til seg selv med sin uro. Det understreker en ensomhet som ofte er stor nok fra før. Heller enn å benekte et hvert grunnlag for skyld kan det i noen tilfelle være nødvendig å arbeide med å tilgi seg selv. Vi har ikke alltid overblikk og overskudd nok til å handle perfekt, verken i hverdagslivet eller i krisesituasjoner. En viss realistisk vurdering bør derfor få telle med i regnskapet. Heller enn å gjenta for seg selv. "Jeg burde ha skjønt hvor syk han var", kan en kanskje nå frem til en erkjennelse av og akseptering: "Jeg klarte ikke å sette sammen alle bitene i puslespillet og forstå hvordan det var fatt før det var for sent." Eller: "Jeg skulle ønske at jeg hadde vært mer tålmodig, men slik situasjonen var, klarte jeg det ikke." Noen ganger kan det største problemet være at andre ikke kan godta den sørgendes skyldfølelse.

Sorg - normalt og smertelig

De problemer som er behandlet her er vanlige ved sorg. At problemer er vanlige gjør ikke nødvendigvis opplevelsen av dem lettere. Det er ingen grunn til å bagatellisere det den enkelte føler. Hver og en må tas alvorlig med sin sorg.

Kontakt og støtte

Alle mennesker i sorg skulle ha noen å snakke fortrolig med, noen de kunne betro seg til og som lyttet. Like viktig kan det være å ha noen som kan gi praktisk hjelp når det trengs eller bare "være der". Dette kan være slektninger, venner eller fagfolk. Heldigvis er det ikke lenger slik at folk flest tror at en må være på sammenbruddets rand for å oppsøke et hjelpetilbud. Å søke hjelp i en krise betyr at en gjør noe aktivt for å klare å forholde seg til problemene heller enn at en gir opp å hankses med situasjonen.

Når en sørgende toer sine hender, trengs noen som kan være der, lytte og hjelpe til med praktiske ting. Siden alle spørsmål og ugjorte oppgaver kan komme hulter til bulter, kan det være behov for hjelp til å sortere hva som må gjøres med en gang og hva som kan vente til i morgen, neste uke eller neste år. Når en føler seg overveldet, er dette vanskelig å holde styr på. Utgangspunktet må likevel være lydhørhet for hva den sørgende selv synes er viktig. Da er det ikke bare rasjonell logikk som gjelder. Kanskje betyr det mye å kunne ivareta det som avdøde satte pris på eller virkeliggjøre noen av de felles planer for hus og hjem.

Må vi sørge?

Sorg har blitt kalt den pris vi må betale for vårt engasjement. Det er ingen lettvinnt måte å gå utenom sorgen på hvis vi først har brydd oss om et annet menneske.

I møte med døden leter vi ofte etter forklaringer som skal mildne hendelsen. "Så vondt som han hadde det var det kanskje best at han fikk slippe." Slike uttalelser kan sørgende selv komme med og mene. Når slike kommentarer blir formidlet på en slik måte at en "ikke har rett til å være lei seg", virker imidlertid dette negativt. Selv om en på en måte er glad for at en kjær fikk slippe lidelse, kan egen tapsfølelse være sterk. Det er typisk for sorg at følelsene ofte vil være sammensatte. Også lettelse over å slippe ut av et vanskelig forhold eller tyngende omsorgsoppgaver kan gå sammen med fortvilelse og savn. Den enkeltes følelser er virkelige slik de er og ingen har fasit på hvordan de "bør" være.

Det kan være vondt å miste en person en har stått i et avhengighetsforhold til også om forholdet mest har vært preget av krav, krangel og bråk. Kommentarer om at "nå må du da være glad for å slippe alt strevet", kan treffe på skyldfølelse heller enn lettelse. Hvilke følelser som dominerer kan skifte i rask rekkefølge, men det er nyttig å være kjent med at lettelse kan være et naturlig element i sorgen. Noen forhold kan ha opphørt å fungere følelsesmessig lenge før dødsfallet, eller partene har sørget over "bit for bit" av forholdet på forhånd. Da kan mye av det følelsesmessige arbeidet med sorgen allerede være gjort ved dødsfallet. Likevel erfarer mange at det tross alt blir noe annet når dødsfallet inntreffer.

Et dødsfall kan noen ganger sette i gang sterkere følelser enn det vi hadde forventet fordi tapet rører ved strenger av tilknytning som vi, kanskje til tross for forberedelse eller lang atskillelse, likevel ikke var ferdige med. Kanskje hadde vi noen forhåpninger og drømmer som nå må forbli urealiserte. På denne måten kan andres død bli påminnelser om forgjengelighet og brutne forventninger også i eget liv.

Langvarige sorgproblemer

Dersom en gjennom lengre tid forsøker å hoppe bukk over følelsene og å skyve tanken vekk, kan dette gi seg utslag i angst eller kroppslige plager. I en del tilfeller klarer ikke sørgende å reagere følelsesmessig. "Det sitter som en klump i brystet og jeg drives rastløs omkring."

Noen prøver å unngå alt som minner om dødsfallet og leve som om det ikke hadde skjedd. Andre kan fortelle detaljert om det som har skjedd, men uten at følelsene er med i det de sier. Dette er ikke uttrykk for likegyldighet. Det er snarere for smertefullt å ta følelsene inn over seg. I noen slike situasjoner kan det være behov for hjelp til å starte den sorgprosess som har blitt bremsset. Da trengs det oppfølging og all mulig støtte. For noen er sorgen gjennom lengre tid som et åpent sår. De gråter intenst og opplever sterke sorgsmerter uten at det skjer noen egentlig bearbeiding av tapet. Når dette vedvarer over måneder og år, kan det være behov for faglig hjelp. Det kan trengs hjelp til å avlede fra alt som minner om tapet eller arbeide med bl.a. avhengigheten til avdøde, slik at en gradvis kan bygge opp en selvstendig plattform for sitt liv igjen.

Andre problemer skyldes ikke selve sorgen, men ensomhet og vansker i alenesituasjonen. Noen ganger kan det virke som den som er blitt alene, holdet fast ved det som har vært av mangel på annen bekreftelse i nåtiden. Heller enn en bearbeiding av sorgen, blir det da spørsmål om å opprette nye kontakter og engasjementer. Sørgende kan hjelpe hverandre i denne situasjonen. Det blir også viktig at andre venner ikke holder den som er blitt alene utenfor. Utfordringen blir da å gi bekreftelse på at en tross alt ikke er helt alene likevel.

Hvordan mestre tapssituasjonen?

Vi mennesker har forskjellig stil når det gjelder å forholde oss til problemer. Noen går aktivt løs på alle problemer, mens andre er mer varsomme og nærmer seg situasjonen forsiktig. Atter andre vil helst gå utenom. Slike mønstre gjenspeiler seg i sorg også. Noen av dem som er gode problemløsere på andre områder, kan imidlertid oppleve at de blir stående litt i stampe i denne situasjonen. Det er ikke bare ytre problemer å løse - også følelser må bearbeides. Uansett ens anstrengelser når en ikke det "mål" å få tilbake den som er borte. Selv om en er "flink til å klare seg", kan en derfor føle seg frustrert og ha det vondt. En kan ikke trekke frem en bestemt mestringsmåte som den beste ved sorg. Hver og en må finne sin balanse mellom det å gjemme seg bort og stå på og mellom det å ta følelsene inn over seg og å prøve tross alt å se det som fortsatt kan være bra. Mange eldre legger vekt på å skape sammenheng mellom tilværelsen før og nå og å ha mulighet til å holde på med sine faste aktiviteter. Det gir en ramme og et mønster for hverdagen.

Det er naturlig å føle at en står i stampe, og det ligger i kortene at sørgende er lite tjent med å presse seg selv hele tiden. Noen ganger opplever en likevel å måtte løfte seg etter håret og gjøre noe en har gruet veldig for. Når en greier noe en trodde var nesten umulig, øker det motet på å klare situasjonen.

Erfaringer fra en undersøkelse blant eldre enker og enkemenn viser at mange til tross for savn, er fornøyde med hvordan de klarer å takle vanskelighetene vel ett år etter tap av ektefelle. Det har gått bedre enn forventet. Med all mulig respekt og lydhørhet for den enkeltes opplevelser akkurat der han eller hun befinner seg, kan dette vise at det er håp om lys i andre enden av tunnelen også for de som bare ser inn i mørket foreløpig.

MEDIEHÅNTERING (10 gode råd hentet fra Utdanningsetaten i Oslo kommune):

Få oversikt:

Få oversikt over situasjonen så langt det er mulig.

Hva har skjedd?

Hvor har det skjedd?

Hvem har det skjedd med?

Når skjedde det?

Hvem er varslet av hvem?

Hvilke tiltak er iverksatt

Hvilke tiltak må vi iverksette?

Legg en plan:

Sammen med kriseteamet legges det en plan for videre håndtering. Rektor leder møtet. Det haster – et kort møte uten avbrytelser. Klargjøre hvem som uttaler seg til media.

Media:

Ved første henvendelse fra media kan vi uten særlig oversikt uttale:

Vi beklager på det sterkeste det som har skjedd. Uttrykke delaktighet i sorg.

Vi jobber etter skolens egen plan for krisehåndtering.

Vi følger opp berørte elever og/eller lærere.

Kommunens kriseteam bistår skolen.

Vi gjør alt for å få full oversikt over hva som har skjedd.

Pårørende informeres først:

Pårørende er de første som skal ha full informasjon ved en krise. Det bør vurderes å tilby de pårørende å komme til et sted der det kan etableres en strukturert og ryddig kommunikasjon, tilby hjelp og støtte og gi råd hvordan de kan forholde seg til media.

Involverte elever og personell

Pass på at involverte elever og personell skjermes for media. Samtidig med at pårørende tilbys hjelp må den/de involverte bli samlet for en gjennomgang av hva som har skjedd og hva som skal skje videre. Ved behov tilbys hjelp fra kommunens kriseteam, prest, advokat etc.

Hendelsen er offentlig

Hendelsen skal kunne omtales umiddelbart, men uten at navn på involverte og årsak nevnes eller kommenteres. Dersom det foreløpig bare er spekulasjoner om en mulig hendelse, må det presiseres når en uttaler seg. Arbeidsgiver skal alltid støtte og verne dem som er innblandet i en krise, det være seg gjerningsmann, offer, pårørende og elever.

Unngå spekulasjoner

Ingen spekulasjoner eller antagelser om årsaken eller skyldspørsmål skal ut. Det er bare fakta som skal omtales i den første fasen.

Innrøm manglende oversikt

Forklar pressen at dette er det du nå vet, og at du på avtalt tidspunkt vil komme tilbake med utfyllende informasjon. Hold denne avtalen.

Fortell selv de negative nyhetene selv

Ved selv å fortelle den negative nyheten, vil en kunne unngå de nye oppslagene som en "avsløring" vil gi.

Før logg

Loggfør alle tiltak og all kontakt. Følg med i media, nye utspill kan komme.

Som ansvarlig leder kan en eventuelt tilby å formidle forespørsler fra pressen til den det gjelder, og la vedkommende selv avgjøre hvorvidt en ønsker direkte kontakt med pressen. Er svaret positivt, bør du tilby hjelp til forberedelse uten at du blir så styrende at skolen senere kan anklages for sensur.