



## Handleplan for "sorg/krise".

Handleplan i forbindelse med elevers tab af nære personer, såvel ved død som skilsmisse.

---

- **FORSTÅ** at acceptere at tabet er virkeligt.
- **SØRGE** og derved arbejde sig igennem de forskellige følelser, der er en del af sorgen.
- **HUSKE**. Formelle og uformelle handlinger, fester, ritualer eller erindringer, der mærkbart erindrings om døden eller tabet.
- **GÅ VIDERE**. Børn har ofte brug for "tilladelse" til igen at tage del i livet.

**De fleste mennesker har ikke brug for professionel hjælp – det de trænger til, er en ven, en der vil lytte, én der er deltagende.**

### **1. Vær til stede. Besøg barnets hjem.**

Sørgende behøver støtte og nærvær langt mere end de har behov for råd.

Det er vigtigt at give støtte over en vis tid.

### **2. Tag initiativer.**

Intenst sørgende mennesker ved ikke altid, hvad de har brug for, og de kan ikke altid bede om det. Sig hvornår du kan komme på besøg, og hvordan du kunne tænke dig at hjælpe.

### **3. Lyt.**

Mange har behov for igen at fortælle, hvad de har været ude for. At lytte, uden at afbryde eller tage stilling kan være det vigtigste af alt, du kan gøre.

### **4. Undgå klichéer og nemme svar.**

"Det gør mig ondt." – "Jeg føler med dig." er måske det bedste svar, og en tavs berøring kan sige mere end mange ord.

### **5. Tavshed er guld.**

Til tider er sorgen ordløs, der er ingen trøstende ord, som kan dulme smerten. Tavshed kan være det bedste tegn på din tillid og accept.



**6. Giv accept og opmuntring til følelsesudbrud.**

Forklar at sorg indebærer følelser. – At følelser er som barometre, der viser vores indre vejr.

At give udtryk for følelser kan hjælpe med at forandre vejret.

**7. Sørg for anledninger til at mindes under trygge forhold.**

Det sker mange gange i forløbet, at erindring er en støtte for healings- og vækstprocessen. Foreslå besøg på steder og hos mennesker, som kan give øget perspektiv og bekræfte tabets betydning.

**8. Lær om sorgprocessen.**

Det vil være en hjælp mod din frygt og din følelse af hjælpeløshed. Hjælp evt. til med kontakt med forskellige støtteforanstaltninger og sociale aktiviteter.

**9. Giv barnet lov til at sørge i sit eget tempo.**

Sorg er en individuel proces. Din evne til at give tid vil mindske barnets følelse af at skulle leve op til andre menneskers behov eller vaner vil styrke dets tillid.

**10. Vær tålmodig – både med dig selv og med barnet.**

Måske kommer du til at give mere af dig selv, end du havde forestillet dig.

Sørg for, at du selv har adgang til den nødvendige støtte.

Skolen bør yde timer til akut støttefunktion fra kolleger.

**11. Sørg jævnlige for adspredelse og fornøjelser.**

Sorg kan være som at svømme op mod strømmen. Ind imellem kan der være behov for at holde pause og samle kræfter. Latter og morskab er en vidunderlig hjælp til at få ny energi.

**12. Tro på barnets mulighed for helbredelse og vækst.**

Dit håb og din tro kan være nødvendig, når barnet svigter. Din tro på dets mulighed for helbredelse er væsentlig. Lyt og tag del i barnets smertelige følelser. Pres ikke på.

**13. Ansvarlighed er også at melde fra.**

Mener du, at du i den givne situation ikke er rustet til at kunne påtage dig at støtte elev eller familie, er det også at vise ansvar, hvis du over for ledelsen siger fra og evt. foreslår, hvem der kan gå ind og påtage sig opgaven.



## **SKOLENS HANDLEPLAN VED ULYKKER:**

### **Følgende tages der initiativer til:**

- **Ledelsen indkalder til formøde med relevante personer.**
- **Der skabes overblik over situationen.**
- **Beslutning om, hvem der leder indsatsen.**
- **Beslutning om planlægning af resten af dagen/dagen i morgen.**
- **Hvordan markerer skolen hændelsen (familiens ønske?)**
- **Hvad skal der gøres i klassen (klasse-møde-information)?**
- **Hvad gøres der over for resten af skolens elever?**
- **Beslutninger om konkret information til lærere og elever (tale/opslag)**
- **Hvordan tackles evt. pressen?**
- **Hvad gør vi ang. Information til hjemmene?**
- **Hvilke ressource-personer ønsker man at kontakte?**
- **Beslutning om hvilke to lærere, der holder den løbende kontakt til hjemmet.**

## **TEGN OG SIGNALER, DER RØBER KOMPLIKATIONER.**

### **Signaler, der kan gøre omverdenen opmærksom på, at der kan være brug for professionel hjælp.**

- Ingen eller kun minimale udtryk for følelser i anledning af tabet. Sorgen mangler. Barnets opførsel er stiv og formel.
- Langvarig mangel på evne til at erkende, at tabet er sket. Det lever i fortiden.
- Meget voldsomme reaktioner på sorgen, vrede eller skyldfølelse der varer længere tid, så reel sorgbearbejdning ikke finder sted.
- Tydelig eller gradvis forandring i helbredstilstanden. Dette indbefatter forøget klage over eller symptomer på dårligt helbred, undertiden psykosomatisk, og i nogle tilfælde identificeres symptomerne med den dodes sidste sygdom.
- Langvarig depression i forbindelse med anspændthed, uro, søvnløshed, manglende selvværd og skyldfølelse. Dette er ofte ledsaget af nedsat energi og ulyst til at deltage i sociale og andre aktiviteter.