

Dim 2005-10-26 §51 Bilaga 3



ÖVERKALIX KOMMUN
Skolförvaltningen

Beredskapsplan för skolan i Överkalix

**fastställt av BUN
2005-10-26**

Underlaget till planen är hämtat från
"Beredskapsplan för skolan"
av Attie Dyregrov



Rädda Barnen
Save the Children Sweden

Rädda Barnen kämpar för barns rättigheter.
Vi väcker opinion och stöder barn i utsatta situationer
- i Sverige och i världen.

Vår vision är en värld där alla barns rättigheter är tillgodosedda.
Det är en värld där varje barn uppskattas och respekteras, där alla
barn har inflytande och där alla barn har möjligheter och en framtidstro.

Rädda Barnen ger ut böcker och rapporter för att sprida kunskap om barns
förhållanden, ge vägledning och inspirera till nya tankar och diskussioner.
Du kan beställa våra publikationer genom att ta direkt kontakt med oss,
eller genom att gå in på vår bokhandel på Internet, www.rb.se.

ISBN 91-88726-41-X
© 1993 Rädda Barnen och författaren

Projektledare: Karin Edenhammar
Agneta Nobel Wennerström
Layout: Ulla Ståhl
Art nr: 9822

Förord

När ett barn drabbas av dödsfall, olycka eller någon annan traumatisk upplevelse inom familjen, i skolan eller i omgivningen undervärderar de vuxna ofta djupet och varaktigheten i barnets reaktion.

I nästan alla skolor inträffar varje termin något dödsfall på grund av svår sjukdom, självmord eller olyckshändelse. Det kan vara en elev, en elevs förälder, en lärare.

Samtliga berörda känner sig ofta hjälplösa och vanmäktiga. I bästa välmening försöker vi undvika att tala om det som skett. Vi tror det är bäst för barnen att fortsätta som om ingenting hänt och så fort som möjligt glömma det inträffade. De vuxna är själva chockade och upprörda och då ligger det nära till hands att skjuta bort och förneka barnens behov.

Barn kan därför bli glömda "offer" när familjer och skolor drabbas av kriser och katastrofer. De både förbises och stängs ute från vuxenvärlden när mamma, pappa eller syskon har dött.

Rädda Barnen vill därför uppmärksamma dessa frågor. Det första steget är denna skrift. Skolan är ju den miljö där barnen vistas till vardags och det som händer där påverkar i hög grad deras liv.

Författaren Dr Philos Atle Dyregrov är chef för Senter för krispsykologi i Bergen. Han har lång erfarenhet av praktiskt arbete med familjer som hamnat i kris efter olika typer av dödsfall. Han har arbetat tillsammans med lärare och elevvårdspersonal i många skolor i Norge och Sverige för att öka kunskapen om sorg och krisreaktioner hos barn.

Det här är en handbok med mycket konkreta råd och anvisningar om hur man kan upprätta en beredskapsplan för att på bästa sätt möta och stödja barnen i svåra situationer.

Karin Edenhammar

Innehåll

Rädda Barnen kämpar för barns rättigheter	2	
Förord	3	
Innehåll	4	
Inledning	5	
Tänkbara krissituationer	6	
Beredskapsplan	7	
Beredskapsplan för olika händelser	11	
- Elev avlider hastigt eller blir svårt skadad	11	
- Elevs förälder eller syskon avlider	15	
- Lärares död	15	
- Större olyckor eller katastrofer	16	
- Andra situationer	19	
- Stöd till skolans egen personal	20	
- Akut våldshändelse	21	
Appendix A: Bruk av ritualer	23	
Appendix B: Visning av den döde	24	Obs! Ingår ej i vår plan
Appendix C: Sorg- och krisreaktioner hos barn	25	
Appendix D: Att underrätta om dödsfall	30	
Appendix E: Klassrumssamtal	32	
Appendix F: Bedömning av risker för självmord	36	
Litteraturlista	38	

Inledning

Vad skulle du göra om du fick veta att fyra av dina elever omkommit och flera skadats i en bussolycka på väg till skolan?

Hur skulle du informera och för övrigt hantera situationen om en av lärarna vid din skola blivit brutalt överfallen och mördad?

Vilka råd skulle du ge i en situation där du fick meddelande om att en elev begått självmord?

Fäderna till två elever i samma klass omkommer i en flygolycka. Hur skulle du hantera en sådan situation vid din skola?

Gemensamt för alla krishändelser är att de hotar eller skadar oss, att de ofta innebär olika typer av förluster och att de oftast utsätter oss för starka sinnesintryck. Denna "handbok" eller beredskapsplan handlar om hur man inom skolan bör hantera oväntade krishändelser. Den tar upp sådana situationer som vi helst vill undvika att tänka på, men som likväl blir allt vanligare i ett modernt samhälle.

Planen ger en vägledning över vilka åtgärder man kan sätta in om en krissituation skulle uppstå. Den är en utgångspunkt för lokala initiativ, för egna beredskapsplaner anpassade till den enskilda skolan.

En beredskapsplan bör vara utformad i förväg. Det är för sent att börja planera när olyckan är ett faktum. Planen måste vara väl genomarbetad och godkänd av skolans personal. Att beredskapsplanering ännu inte tillämpas i större utsträckning beror bl a på vuxnas ovilja att erkänna både att barn förstår mer och att de drabbas djupare och mer långvarigt än vad vi tidigare trott. Som försvar har vi gömt oss bakom attityder som: det är bara att göra ont värre att ta upp saken i skolan; det kan leda till masshysteri; barnen glömmet ändå fort. Inte sällan har traumatiska¹ upplevelser i lärarens eget liv förstärkt motviljan att ta upp elevernas kris- eller traumaupplevelser. Dessutom låter barn ofta bli att berätta för de vuxna om sina reaktioner – de vill inte oroa dem.

Det första steget i all planering består i att erkänna att händelser av denna typ kan uppstå vid din egen skola – eller snarare att sådana händelser redan inträffat många gånger, men att det saknats fast struktur att hantera dem. Det andra steget handlar om att inse att sådana händelser kan beröra barn starkt känslomässigt och försvåra skolarbetet. Det tredje steget består i att göra upp en lista över krissituationer som kan tänkas uppstå.

¹ Ett trauma är en utomordentligt skrämmande upplevelse, som helt överträffar det man kan föreställa sig ska kunna hända. Händelsen blir därför överväldigande och total. Traumatiserade barn är starkt påverkade av det som de gått igenom och de lever i någon form av ångesttillstånd.

Tänkbara krissituationer

Under ett vanligt läsår kan följande situationer uppstå:

- En elev avlider till följd av
 - olyckshändelse
 - svår sjukdom
 - självmord eller mord
- En elevs bror, syster eller förälder avlider till följd av
 - olyckshändelse
 - svår sjukdom
 - självmord eller mord
- Andra allvarliga händelser, t ex misshandel, våldtäkt, bombhot eller händelse som innebär att elev eller elevs målsman utsätts för skada

Andra, mer sällsynta, händelser kan vara

- Lärare avlider eller skadas svårt
- Dödsfall eller skada i samband med skolutflykt eller skolresa
- Naturkatastrofer i skolans närhet
- Andra olyckor i skolans närhet
- Brand, explosion, förstörelse eller vandalisering i skolan
- Oro bland befolkningen, terrorism, gisslandramer

Vilka åtgärder som skolan bör sätta in beror på den enskilda händelsen. Denna kan beröra skolan antingen direkt eller indirekt. Om förälder till en elev avlider efter lång tids sjukdom kräver det mindre från lärarens sida än om dödsfallet gäller en elev. Vid en elevs död behöver samtliga elever i klassen få hjälp. Om dödsfallet orsakats av självmord eller mord kommer det att ge upphov till starka reaktioner också hos elever i andra klasser och stödåtgärder kan bli aktuella för mer än en klass. Om en lärare hastigt avlider är det också nödvändigt med åtgärder för flera av skolans klasser. Olyckor eller katastrofer där flera elever eller lärare är inblandade kräver alltid en mer långvarig uppföljning från skolan.

Beredskapsplan

Följande punkter kan fungera som riktlinjer när skolan följer upp en krishändelse. Dessa riktlinjer bör på förhand vara genomarbetade och förankrade bland skolans personal.

Förberedelse

- Upprätta en krisgrupp vid skolan. Den ska bestå av
 - två lärare
 - en skolkurator
 - en representant från skolhälsovården (om möjligt)
 - skolans rektor eller dennes ställföreträdare
- Etablera kontakt med BUP eller PBU, externa psykologer och annan psykosocial expertis
- Identifiera potentiella krissituationer
- Uppdatera listan över adresser och/eller telefonnummer till elevernas närmaste anhöriga
- Utveckla en åtgärdsplan
 - Klarlägg samtliga anställdas olika roller
 - Utarbeta övningsprogram för hur nyckelpersonal och administrativ personal bör hantera telefonförfrågningar under och efter en olycka
- Anordna seminarier för hela personalen
- Se till att lärarna har tillgång till litteratur i ämnet och välj ut lämplig skönlitteratur (prosa eller poesi) för högläsning i klasserna
- Förbered en beredskapsplan för olika tänkbara händelser
- Samordna beredskapsplanen med granskolor och granndistrikt, så att extra hjälp vid behov kan tillkallas från dessa

Utformning av beredskapsplan

Specificera följande:

1. Vem ansvarar för att
 - skaffa information
 - samla/kontakta/informera personalen
 - organisera åtgärderna
 - underrätta om dödsfall
 - informera/ta hand om massmedia
2. Hur ska eleverna informeras?
 - klassvis eller alla tillsammans
 - behövs det assistans från extern stödpersonal

3. Hur ska föräldrarna underrättas?
 - möte med föräldrarna
 - skriftlig information

4. Vilken typ av åtgärder krävs?
 - klassrumssamtal
 - ritualer i klassrummet
 - jordfästning
 - andra symboliska uttrycksformer
 - uppföljning i grupp
 - individuell uppföljning
 - PBU- och BUP-mottagningar
 - kontakt med hemmet

5. Hur bör aktiviteterna prioriteras?
 - vad är väsentligt (riktlinjer för prioritering)
 - i vilken ordning bör aktiviteterna genomföras

Åtgärdernas omfattning varierar beroende på vilken typ av händelse det är fråga om. Somliga händelser kräver enbart individuell behandling, andra kräver en uppläggning som omfattar hela skolan.

Kartläggning av situationen

Nödvändiga åtgärder fastställs efter att följande punkter klarlagts:

1. Vilka är drabbade?
 - barn
 - lärare

2. Vad har hänt?
 - olycka
 - svår sjukdom
 - självmord
 - mord
 - annan händelse

3. Hur skedde det?
 - i skolan
 - utanför skolan
 - vilka var omständigheterna

4. Vilken information har förmedlats?

5. Hur är situationen nu?

Organisatoriska riktlinjer i en krissituation

För skolans del är det viktigt att diskutera vilken "policy" som bör följas i en krissituation. Erfarenheten har visat att följande punkter är av betydelse:

1. Skolan bör sörja för att det finns riklig information om det som hänt, om hur och varför det hände. Kontakta personer och/eller institutioner som kan förse lärare, elever och föräldrar med aktuella uppgifter.
2. I en krissituation bör skolan inta en öppen hållning. Gör skolan till en plats där barnen kan uttrycka sina tankar och känslor på olika sätt och via olika kanaler. Låt dem uttrycka smärtsamma upplevelser i en miljö präglad av omsorg.
3. Återgå till vardagliga rutiner så snart som möjligt, men sätt av tid för ritualer, samtal och andra uttrycksformer för barnen.
4. Skolledningen ansvarar också för att skolans personal ska få hjälp att bearbeta sina egna tankar, intryck och reaktioner efter en krishändelse.
5. Skolan måste förbereda personalen på att ta hand om föräldrar, massmedia (utse en pressansvarig) och andra som i en krissituation kan tänkas göra förfrågningar per telefon eller vid besök.
6. Låt eleverna delta i jordfästning eller andra ritualer (se Appendix A).
7. Var aktiv i relationen till elevernas föräldrar. Upplys dem om vad som hänt, om vilka reaktioner som är vanliga hos barn och ungdomar i en krissituation. Berätta vad föräldrarna kan göra för att hjälpa till.

Emotionell hjälp

- Se till att klimatet kring hjälpen präglas av
 - omsorg
 - förståelse
 - acceptans
 - stöd
- Bidra med fakta och information
 - vad har hänt och när skedde det
 - vad kommer att ske närmast
 - undvik att teoretisera: ge enkla förklaringar
- Sätt av tid för att lyssna och stödja
- Undvik fraser av typen
 - "tiden läker alla sår"
 - "jag förstår hur du känner det"
 - "det kunde ju ha varit värre"
 - "du kan vara glad att du lever"

- Lova inte mer än du kan hålla
- Skydda eleverna mot onödig stress som
 - påflugna journalister
 - starka sensoriska intryck
 - hjälpsamma men överaktiva personer

Kommunikation med barn och ungdomar i sorg och kriser

- Det är viktigt med öppen och ärlig kommunikation
 - ge åldersanpassad information
 - undvik abstrakta förklaringar
 - använd inte uttrycken "sömn", "resa" etc som omskrivningar för döden
- Ge tid till kognitiv bemästring²
 - acceptera frågor och samtal om händelsen
 - acceptera att samtalen kan bli korta
 - titta i fotoalbum och dagböcker
 - acceptera lek som är relaterad till händelsen
 - sänk kraven på ämnesprestationer
- Gör förlusten verklig
 - dölj inte dina egna känslor
 - låt barnen delta i ritualer (se Appendix A och B)
 - ställ fram föremål som påminner om den döde (skolbänk, foto, teckningar)
- Tala om för barnen att det är normalt att reagera
 - upplys dem om vanliga reaktioner (se Appendix C)
 - avvisa inte deras reaktioner
 - tala om för dem att det är smärtsamt men nödvändigt att arbeta sig igenom sina känslor
 - ge dem hopp, men undvik att förringa deras smärta
- Föreslå olika sätt för barnen att uttrycka sina känslor, t ex
 - teckning, målning, tidningsklipp
 - trolldag, papier maché
 - sätt ihop ett minnesalbum, gör en utställning, sätt upp bilder
 - uppsatser, dikter, dagböcker
 - samtal
 - rollspel, dramatisk rekonstruktion och lek, dockteater
 - ritualer samt besök på olycks- eller katastrofplatsen
- Stimulera emotionell bemästring
 - planera fortsatta aktiviteter inom skolan, leksskolan, daghemmet, kamratkretsen

² Bemästring är översättning av en mycket användbar och belysande norsk term: mestring. Bemästring är en heltäckande beskrivning för individens sätt att förhålla sig till och klara av sin situation

Beredskapsplan för olika händelser

Här presenteras beredskapsplaner för olika typer av händelser. Den första planen (en elev avlider hastigt) kan anpassas till övriga händelser och beskrivs därför mest ingående.

Händelse 1

Elev avlider hastigt eller blir svårt skadad

Händelse 1 A: Dödsfall eller allvarligt tillbud inträffar i skolan (akut sjukdom, astmaanfall, olyckshändelse, självmord, mord).

Omedelbar aktivitetsplan

1. *Medicinsk förstahjälp*
- Förstahjälp av lärare/annan personal vid skolan

2. *Ambulans och polis tillkallas*
Rektor och expeditionspersonal underrättas
Vuxen stannar hos barnet

3. *Rektor samlar krisgrupp* och utvald nyckelpersonal

4. *Krisgrupp/nyckelpersonal underrättar*

Familjen

- om olyckan (vid dödsfall krävs tillstånd av polisen)
- om skolans vidare åtgärder

Klassen och andra elever (med assistans av läraren)

- om olyckan/dödsfallet (förmedling av dödsbud, se Appendix D)
- om skolans vidare åtgärder
- om klassrumssamtal påföljande dag

All personal

- om fakta kring händelsen
- om vilka stödåtgärder som satts in
- om planer för vidare åtgärder
- om hantering av massmedia

5. *Krisgruppen gör en bedömning av*

- händelsens omedelbara effekt på elever, personal och övriga
- vilka elever och lärare som har behov av särskild uppföljning och hjälp
- behovet av hjälp utifrån

6. *Plan för återstoden av dagen*

- Stöd i klassrummet
- Skriftlig information utformas/mångfaldigas. dels som komplement till den muntliga informationen som tidigare förmedlats till eleverna, dels för att informera föräldrar

7. *Stöd till berörda lärare* (ett första samtal om det som hänt)
8. Om *massmedia* kommer till platsen skyddas elevens klasskamrater, eventuellt också familj och lärare.
Rektor sköter kontakten med massmedia.
9. Bestäm ett *möte med skolans personal* för att diskutera planerna för påföljande dag. Alla lärare i berörda klasser deltar i mötet.
10. Om eleven tillhör en klubb, organisation eller liknande:
 - kontakta laget eller klubben för samordning av uppföljningen
 - inställ inte träningspass eller andra aktiviteter, men markera med en minnesstund/några minnesord.
 - ha ett samtal med elevens närmaste vänner (se Appendix E)

Uppföljning under de närmast följande dagarna

1. Inled påföljande dag med en utvärdering av den föregående och gå igenom planerna för dagen.
2. Anordna klassrumssamtal för att gå igenom det inträffade (se Appendix E).
3. Anordna gruppsammanskomster för särskilt berörda barn.
4. Vid olycksfall utan dödlig utgång: låt klassen besöka sjukhuset.
5. Håll ett personalmöte vid dagens slut:
 - förmedla aktuell information och redogör för den vidare planeringen
 - hjälp lärarna att uttrycka sina egna tankar och reaktioner
 - informera om möjligheter att följa upp det som hänt
6. Kontakta familjen för att uttrycka skolans medkänsla och erbjuda stöd:
 - rektor eller nyckelperson besöker familjen.
7. Genomför ritualer i klassrummet eller med hela skolan samlad (se Appendix A).
8. Hjälpsyskon och nära vänner att återgå till normala rutiner.
9. Låt lärare besöka eventuella syskon i hemmet:
 - diskutera återkomsten till skolan och diskutera sådant som barnen oroar sig särskilt för
 - diskutera kontakten mellan klass/skola och föräldrar
 - vid olycksfall utan dödlig utgång: planera elevens återkomst till skolan, diskutera hur kontakten mellan elev och skola kan upprätthållas under sjukhusvistelse och konvalescenstid
10. Låt eleverna delta i jordfästningen med lärare och/eller föräldrar (se Appendix B).

11. I de fall där syskon eller nära vänner får problem i skolan: överväg att reducera skolarbetets omfattning och erbjud barnen extra hjälp.
12. Se till att lärarna inhämtar sådan information som säkrar att elever med särskilda behov får den hjälp de behöver (t ex den döda elevens nära vänner, barn som tidigare upplevt traumatiska förluster, barn med speciellt känslig personlighet, barn som känner ansvar för det inträffade samt barn som uppvisar påfallande starka reaktioner). För bedömning av självmordsrisk, se Appendix F.
13. Låt klassen skriva brev eller rita teckningar till den döda elevens syskon eller föräldrar.
14. För särskilt drabbade elever bör kraven på ämnesprestationer anpassas till deras nedsatta koncentrationsförmåga.

Organisatoriska synpunkter:

- Kontakta familjen eller berörd präst för att resonera om hur skolan bör förhålla sig vid jordfästningen.
- Planera expressiva ritualer i samband med jordfästningen (se Appendix A).
- Håll information tillgänglig för andra berörda skolor i grannskapet (t ex skolor där syskon går, skolor dit eleverna ska gå vidare).
- Klassföreståndaren upprätthåller kontakten med familjen för att stötta den.
- Låt skolbänk och andra föremål som påminner om den döde bli kvar i klassrummet till skolårets slut.
- Låt klasskamraterna besöka graven.

Långtidsuppföljning

- Bedöm om någon av eleverna är i behov av långsiktig hjälp.
- Markera speciella märkesdagar som den döda elevens födelsedag och årsdagen för dödsfallet. Se till att vederbörandes namn blir nämnt vid varje högtidsdag under det första året efter hans/hennes död (jul, påsk, skolavslutning etc).

Händelse 1B: Dödsfall eller svårt tillbud inträffar utanför skolan (sjukdom, olyckshändelse, självmord, mord)

Omedelbar aktivitetsplan

1. Skapa rutiner som säkrar att skolans ledning informeras av ortens polis, sjukhus eller andra instanser när en sådan olycka inträffar.
2. Under skolresor förses medföljande lärare med en aktuell adresslista över samtliga elever. Skolans övriga lärare ska känna till var kopior av dessa listor förvaras.

3. Skolledningen kontrollerar uppgifterna om dödsfallet innan dessa förmedlas till lärare och elever. Ledningen samlar in så många fakta som möjligt om händelsen från föräldrar och andra inblandade (polis, brandförsvaret, sjukhus etc). Den information som förmedlas bör innehålla:
 - när, var och hur skedde dödsfallet
 - var andra elever närvarande
 - var finns den döde nu
4. Skolledningen ansvarar för information till
 - lärare/övrig personal
 - klassen och andra elever (med assistans av lärare)
5. Plan för återstoden av dagen verkställs
 - stöd i klassrummet
6. Om massmedia tar kontakt, skydda elevens närmaste anhöriga, klasskamrater och lärare. Rektor sköter kontakter med massmedia.
7. Håll ett möte för att planera de närmaste dagarnas aktiviteter. Alla lärare i berörda klasser ska delta.

Uppföljning under de närmast följande dagarna

Se plan för händelse 1 A.

Organisatoriska aspekter

Se händelse 1 A.

Särskilda omständigheter vid självmord

Självmord bland barn eller ungdomar behöver inte medföra ökad självmordsrisk bland kamraterna under förutsättning att dödsfallet genomarbetas i skolan. Informationen sprids snabbt och tystnad från skolans sida leder till att pratet försiggår i det fördolda. För att minska ryktesspridning måste information om tidpunkt, metod, plats samt övriga omständigheter snabbt inhämtas från tillförlitliga källor. Det är viktigt att dödsfallet inte romantiseras.

Ett självmord skapar alltid en speciell sorts smärta och nya problem. Man bör tala om självmord som en definitiv lösning på ett problem, som skulle kunnat vara övergående och lösts på ett annat sätt. Det är skolans uppgift att hjälpa elevens kamrater att tolerera den smärta som skapats. Lärarna bör bistå barnen att finna olika verktyg och uttryckssätt, som kan hjälpa dem i denna och andra krissituationer.

Det finns en dokumenterad risk för spridning av självmord. Därför bör experthjälp anlitas på ett tidigt stadium, för rådgivning om uppföljning (se Appendix F).

Händelse 2

Elevers förälder eller syskon avlider

Denna typ av händelse kräver inte fullt lika omfattande beredskapsplaner som de föregående. Det är dock viktigt att ha förberett följande:

1. När ett dödsfall inträffar i en elevs familj bör rektor eller klassföreståndare underrättas. Om dödsfallet inträffar medan barnet är i skolan bör någon familjemedlem, helst en av föräldrarna, komma till skolan och underrätta barnet personligen. I de fall där dödsbudet måste förmedlas av lärare bör man följa de anvisningar som ges i Appendix D.
2. Innan elevens kamrater meddelas, bör klassföreståndaren tala med det sörjande barnet för att undersöka vilka uppgifter som får lämnas ut till klassen samt hur dessa bör presenteras. Somliga elever vill vara närvarande när klassen informeras, andra föredrar att inte delta. Det underlättar om de övriga eleverna vet hur deras sörjande klasskamrat önskar att de ska förhålla sig till det som hänt (t ex om de ska ta initiativ till samtal eller om den berörda eleven själv ska bestämma när han eller hon vill prata om händelsen). Diskutera sorg och sorgreaktioner med klassen, men försäkra dig först om att den berörda eleven är beredd på detta.
3. Det har stort symbolvärde att en representant för skolan, helst klassföreståndaren, närvarar vid jordfästningen. Läraren kan också uppmuntra den drabbade elevens närmaste vänner att vara med på begravningen.
4. Vid en förälders död måste lärarna acceptera och visa förståelse för att den berörda elevens arbetskapacitet sätts ned under längre tid. Det sörjande barnet kan därför behöva särskild hjälp senare, när koncentrationsförmågan stabiliserar sig på en mer normal nivå.
5. Låt eleven själv bestämma hur mycket han eller hon vill tala om det som hänt. Låt barnet veta att du finns där och är beredd att lyssna om han eller hon behöver någon att tala med.
6. Informera fortlöpande de anhöriga om barnets prestationer i skolan.

Händelse 3

Lärares död

Vid plötsligt dödsfall bland lärarna kan man i stort följa de instruktioner som givits för händelserna i 1 A och 1 B. Komplettera dock med följande punkter:

- Om dödsfallet inträffar plötsligt och oväntat bör ett möte sammankallas, där lärare och övrig personal får möjlighet att tala ut om det som hänt (psykologisk debriefing).
- Anordna ett klassrumssamtal för att hjälpa de närmast berörda klasserna – använd ritualer för att ge eleverna möjlighet att uttrycka sina reaktioner

- Utse en person att hålla kontakt med massmedia (rektor, skolkurator). Denne ska
 - ta hand om alla förfrågningar från media
 - hålla presskonferenser på fasta tider
 - informera skolans personal om vad som förmedlats till media

- Det första pressmeddelandet bör innehålla:
 - fakta
 - hur skolan hanterar olyckan
 - information till personer i närmiljön om vad de kan göra
 - betonande av att händelsen skakat om hela skolan, men att lärarna tillsammans ska hjälpa eleverna på bästa möjliga sätt, så att man ska kunna återgå till normala rutiner.

- Se till att skriftligt material finns tillgängligt. Detta kan bestå av
 - målarböcker för de mindre barnen
 - information till barn och ungdomar om normala stressreaktioner och bemästringsmetoder
 - information till föräldrar om barns reaktioner och vad de vuxna kan göra för att hjälpa barnen
 - handböcker för lärare och psykiatrisk/psykologisk vårdpersonal, till stöd för hantering av situationen

Om en katastrof inträffar i eller i närheten av skolan (och således involverar många elever) är det viktigt att tillämpa följande riktlinjer:

- Mobilisera extra stöd till elever och personal
- Informera föräldrarna snabbast möjligt
- Återförena barn och föräldrar
- Skolans personal kan också drabbas av starka reaktioner. Mobilisera därför hjälp utifrån för att stötta dem, så att personalen får möjlighet att samtala om intryck och reaktioner (tillämpa gruppdebriefing – se litteraturförteckningen)
- Håll skolan underättad om tillståndet för barn som skadats
- Låt eleverna medverka aktivt i stödet till de barn som skadats genom sjukbesök, brevskrivning, teckningar etc
- Gör skolan till en plats där eleverna känner att de kan uttrycka sina tankar och känslor, men se samtidigt till att rutiner och struktur upprätthålls under krisperioden

Under loppet av de följande dagarna

- Fortsatt rådgivning till
 - individuella grupper
 - grupper av elever
 - föräldrar
 - personal

- Håll skriftlig information tillgänglig
- Förbered deltagande i minnesstund och andra ritualer (se Appendix A och B) och stötta barn och vuxna under dessa stunder
- Följ upp elever och personal för att garantera att de som behöver hjälp får särskild hjälp
- Genomför aktiviteter som kan stimulera eleverna att ge uttryck för sina upplevelser av katastrofen (konstnärlig verksamhet och andra uttrycksmöjligheter)
- Anordna föräldramöten där föräldrarna
 - får aktuella fakta om händelsen
 - informeras om vad som görs i skolan
 - får tala om sina egna reaktioner
 - informeras om vanliga reaktioner
 - informeras om vad de kan göra för att hjälpa
 - upplyses om vart de kan vända sig om de är oroliga för sitt barn

Långtidsuppföljning

- Elevernas ämnesprestationer utvärderas och stödundervisning sätts in vid behov
- Planera ingående eventuella skadade elevers återkomst tillskolan
 - ge stöd under återanpassningstiden
 - ge stödundervisning för att eleven ska nå upp till samma nivå som den övriga klassen
- Se till att professionell hjälp utifrån finns tillgänglig för elever med långvariga katastrofreaktioner
- Fastställ klara rutiner för remittering av elever som behöver ytterligare stöd och hjälp
- Markera årsdagen av olyckan
- Stötta eleverna om rättsliga efterspel eller tidningsskriverier väcker upp minnen och skapar upprördhet
- När känsliga ämnen (förlust av nära anhörig, sorg, skuld etc) och smärtsamma upplevelser berörs i undervisningen, var noga med att hantera dem på ett varsamt sätt

Händelse 5

Andra situationer

Elever kan givetvis drabbas av en mängd andra situationer och kriser än de som beskrivits i denna beredskapsplan.

- separation, skilsmässa
- våld, misshandel, sexuella övergrepp
- föräldrar med missbruksproblem
- föräldrar med svåra psykiska problem
- föräldrar i fängelse
- syskon med funktionshämningar eller svåra sjukdomar
- far- och morföräldrars eller andra anhörigas död
- förälder som drabbas av arbetslöshet
- förälder som under längre tid misskrediteras i media
- mobbning

Dessa situationer berör inte hela klassen i samma utsträckning (med undantag för mobbning), men de kan i hög grad inverka på elevens skolarbete. I beredskapsplanen bör man därför lägga in några allmänna riktlinjer för denna typ av situationer. Läraren kan här vara till stor hjälp för eleven. Flera av situationerna måste dock hanteras med största varsamhet och tillit behöver byggas upp under lång tid. Om en elev i ett samtal med läraren tar upp ämnen som separation eller skilsmässa, kan läraren försiktigt fråga: "Är det länge sedan det hände?". Läraren kan också fråga: "Kan du tala med din mamma om detta?". Varsamhet från lärarens sida kan också vara betydelsefullt om eleven har en förälder som är alkoholiserad. Om alkoholism tas upp som ämne utan tanke på att det kan finnas elever som brottas med detta problem hemma, kan det bli en tung börda för barnet.

I sådana situationer är det viktigt att fråga sig:

- Vilket stöd kan barnet påräkna i hemmet?
- Finns det något vi som lärare kan göra?
- Kräver situationen att klassen involveras?
- Kan ett hembesök eller ett samtal med föräldrarna vara till nytta?
- Har eleven kamrater som kan utgöra stöd?
- Bör vi koppla in socialtjänsten?
- Vem av mina kollegor kan jag diskutera detta med?

Det är svårt att utforma en specifik beredskapsplan för var och en av dessa händelser, men lärarna vid den enskilda skolan kan tillsammans utveckla allmänna riktlinjer som underlättar hanteringen av komplicerade situationer.

Skilsmässa

Detta drabbar många elever, varför några punkter tas upp här.

- Föräldrar bör informera skolan om förändringar i familjesituationen och även upplysa om överenskommelser beträffande umgängesrätt etc.
- Sammankalla ett möte för att diskutera den nya situationen
- Vad kan meddelas i klassen? Godkännande från elev och föräldrar.
- Kom överens om vem av föräldrarna som får information om skrivningsresultat, kallelser till föräldramöten, konferenser m m.

- Skaffa adress och telefonnummer till båda föräldrarna
- Samtala med eleven om situationen och om eventuella problem

Stöd till skolans egen personal

Kriser som drabbar skolan leder mycket ofta till påtagliga reaktioner hos enskilda lärare, eventuellt hela kollegiet. Lärarna är engagerade i sina elever och gör många gånger sitt yttersta för att stötta och hjälpa i vardagslivet. När barn drabbas av en kris är det lätt att identifiera sig starkt med de utsatta, så starkt att man riskerar att bli alltför involverad. Det är därför viktigt att beredskapsplanen även omfattar åtgärder som stöttar den egna personalen.

- Förberedelsen på egna reaktioner i samband med krishantering
- Träning om hur man undviker hjälplöshet
- Vid mera omfattande händelser
 - utse någon som ansvarar för stödet till den egna personalen
 - ”undervisning” i metoder för stressbemästring och stresskontroll
- Psykologisk debriefing³ av hela eller delar av lärarkollegiet
- Kollegialt stöd och familjestöd
 - någon som lyssnar och tar emot
 - någon att diskutera det fortsatta arbetet med
 - någon som tröstar och stöttar
 - någon att diskutera problemuppföljning med
- Möjlighet till individuell uppföljning

Se vidare litteraturförteckningen (”Hjälp till traumatiserade lärare”)

³ Psykologisk debriefing är en gruppssammansatt organiserad i syfte att systematiskt gå igenom intryck och reaktioner hos överlevande eller ”hjälpare” under och efter krissituationer, olyckor och katastrofer

Händelse 6

Förslag till åtgärder i anslutning till en akut våldshändelse

- Ta hand om dem som drabbats, både den som utsatts och den som utsatte den andra för våldshandling.
- Se till att anhöriga och ansvarig arbetsledare kontaktas.
- Se till att den drabbade får vård. Om sjukhus måste uppsökas, ordna sällskap dit och se till att någon stannar tills den drabbade tagits om hand.
- Besök den skadade på sjukhuset så snart som möjligt.
- Ordna så att någon finns med vid hemfärd och hemkomst.
- Se till att anmälan görs till polisen. Om nödvändigt kallas polis till platsen. Rektor tar kontakt med polis.
- Vid allvarligt tillbud eller när någon blivit allvarligt skadad på arbetsplatsen kontakta omedelbart Arbetsmiljöverket.
- Se till att övriga arbetstagare snabbt informeras om det som inträffat.
- Gör arbetsskadeanmälan så snart som möjligt.
- Utnyttja företagshälsovården, där sådan finns, för genomgång av händelsen och chockupplevelsen samt för eventuella andra åtgärder.
- Under en övergångsperiod, anpassa arbetet till de förhållanden som uppkommit p g a händelsen.
- Se till att övriga arbetstagare tas om hand, och att var och en som blivit berörd av händelsen får möjlighet att tala om denna och inte lämnas ensam att bearbeta händelsen.
- Stöd en snabb återgång i arbetet. Underlätta fortsatt delaktighet i arbetsgemenskapen.
- Ge möjlighet till viss avlastning i arbetssituationen under någon tid.
- Ha uppföljningssamtal inom en vecka och ta reda på om det kvarstår behov av ytterligare hjälp, t ex samtal om upplevelsen, frågor om tjänstgöringen.
- Gör ytterligare uppföljningar inom cirka tre månader efter händelsen för att ta reda på om några problem kvarstår. Följ noggrant upp sjukfrånvaron hos drabbade arbetstagare.

- Gör med utgångspunkt från t ex sjukfrånvaro eller önskemål en bedömning om ytterligare uppföljningsamtal eller behandling behövs.
- Ge före eventuell rättegång arbetstagare möjlighet till genomgång av rättegångsförfarandet.
- Se till att den drabbade får sällskap av annan person, t ex arbetsledare, facklig representant eller arbetskamrat till rättegång. En rättegång kan lätt riva upp minnen och känslor från våldshändelsen. Den som blivit utsatt för våld är *skyldig att vittna*.
- Biträd vid behov den drabbade arbetstagaren med framställning till domstol med begäran om att åtalad lämnar rättssalen medan arbetstagaren hörs som målsägare eller vittne.

Appendix A

Bruk av ritualer

Ritualer gör det möjligt att uttrycka känslor direkt utan att behöva använda så många ord. Ritualerna gör det överkliga verkligt och reducerar fantasier.

En *minnesstund* till minne av en elevs eller lärares död är ett bra tillfälle att manifesteras och uttrycka gruppens sorg. Eleverna samlas i någon lämplig lokal – aula, matsal, gymnastiksal – för att minnas olyckan på ett värdigt sätt. En minnesstund kan omfatta

- Minnesord av skolans rektor
- Minnesord av klassföreståndaren
- En tyst minut
- En elev läser en passande dikt
- Kort andakt förrättad av en präst
- En sång eller ett musikstycke. Lämpligt val kan vara den dödes favoritmelodi.

Låt barnen smycka med blommor, levande ljus m m. Barnets föräldrar och syskon kan bjudas in, liksom kamrater från andra skolor. Efter minnesstunden kan eleverna gå till sina klassrum, sitta en stund och tala med varandra om såväl akten som själva händelsen. I klassrummet kan den dödes skolbänk (vid lärares död: katedern) smyckas av klassen. Man kan tända ett ljus och sätta upp en bild av den döda kamraten/läraren. Eleverna ges sedan möjlighet att uttrycka sin sorg muntligt eller under tystnad medan de betraktar bänken/katedern.

Elevers närvaro vid *visning av den döde* diskuteras särskilt i Appendix B. Deltagande i denna ritual bör vara förbehållet nära vänner, eventuellt den döda elevens klass. **Obs! Detta avsnitt utgår i vår beredningsplan.**

Beroende på typen av händelse kan antingen en enda klass, flera klasser eller hela skolan *delta i jordfästningen*. Här kan eleverna uttrycka sin sorg symboliskt, t ex genom blommor på kistan, teckningar eller andra symboler. En representant för klassen kan säga några ord eller å klassens vägnar lägga en krans på kistan.

Ritualer kan genomföras även vid *besök på olycks- eller katastrofplatsen*. Det förekommer ofta att ceremonier sker spontant; man kan exempelvis se ungdomar i samlad skara vandra med tända ljus i händerna till platsen för en trafikolycka. Skolan kan ta initiativ till eller stödja sådana ceremonier, men eleverna bör själva utforma dem.

Dagar som födelsedag, dödsdag eller första högtiden efter dödsfallet kan utgöra ett komplement till samtal om den döde. Man kan tända ljus, sjunga, ha blommor i klassrummet. lägga blommor på graven m m.

Appendix B

Visning av den döde

Detta avsnitt *utgår* i vår beredskapsplan

Appendix C

Sorg- och krisreaktioner hos barn

Det råder stora individuella skillnader mellan barns krisreaktioner. Vuxna ska därför vara ytterst återhållsamma med att beteckna vissa krisreaktioner som onormala. De reaktioner som beskrivs nedan är alla vanligt förekommande i samband med extrema händelser.

Barns förståelse av döden

Barn i de *lägsta klasserna* kan ha svårt att förstå att döden är något slutgiltigt och att alla livsfunktioner upphör. Deras syn på döden är mycket konkret. De har ibland svårt att förstå hur någon kan ligga nedgrävd i jorden och vara i himlen på samma gång. Deras frågor är direkta och konkreta och de är rädda för att bli separerade från föräldrar och andra som de älskar. Barn i *grundskolans högre klasser* har större insikt i att döden är permanent och slutgiltig. De förstår också bättre de långsiktiga konsekvenserna av ett dödsfall, de grubblar över orättvisan i det som hänt. I *tonåren* liknar reaktionerna mera de vuxnas, men har ofta inslag av mycket intensiva känsloutbrott, i synnerhet bland flickor. Tonåringar inser de långsiktiga konsekvenserna av ett dödsfall och kan grubbla över den djupare meningen i det som skett. Tonåren är en period av frigörelse från hem och familj och en krishändelse kan ytterligare komplicera en redan problematisk utvecklingsfas. Detta bör hållas i minnet när man läser om följande vanliga reaktioner.

Omedelbara reaktioner

Barn reagerar olika på kriser och dödsfall. De vanligaste akuta reaktionerna består i

- chock och misstro
- rädsla och protester
- apati och förlamning
- fortsättande av normala aktiviteter

Särskilt äldre barn reagerar med chock och misstro, och kommer ofta med yttranden som "det kan inte vara sant", "det är som en dröm", "det känns överkligt".

Chockreaktionen är en skyddsmekanism som gör det möjligt för barnen att ta till sig situationen gradvis. Det händer inte sällan att barn, liksom för att hålla smärtsamma fakta ifrån sig, förnekar dödsfallet. Vuxna förvånar sig ofta över att barn inte reagerar starkare än vad de gör, men det är då viktigt att minnas att barn tar till sig det inträffade stegvis och att de också har en kortare sorgeperiod än de vuxna.

Somliga barn reagerar omedelbart med rädsla och protester, en reaktion som kan vara särskilt uttalad hos tonåringar. Allt från apati till porslinskrossning kan förekomma.

Tidsuppfattningen förändras i en krissituation. Om händelsen inträffar i skolan och barnen tvingas vänta innan hjälpen anländer, kan väntetiden upplevas som oändligt lång. Det är viktigt att efteråt upplysa barnen om denna reaktion. så att de inte utvecklar vrede och bitterhet över att hjälpen dröjde så länge.

I den aktuella krissituationen öppnas barnets sinnen så att det kan absorbera information som sedan används för att bemästra situationen. Den höga sensoriska medvetandenivån åtföljs ofta av starka och detaljerade minnesbilder av särskilda moment, som längre fram kan bli påträngande och ge upphov till tankar.

Efterreaktioner

Reaktionerna förstärks när det inte längre går att hålla det inträffade på avstånd, när betydelsen av det som hänt börjar sjunka in. Några av de vanligast förekommande sorg- och krissituationer som då uppträder är

- Ångest och sårbarhet
- Levande minnesbilder
- Sömnstörningar
- Sorg och saknad
- Irritabilitet och vrede
- Skuldkänslor, självföreläuser och skam
- Problem i skolan
- Kroppsliga symptom
- Problem i relationen till kamraterna

Ångest och sårbarhet är en vanlig reaktion efter en krishändelse. När ett dödsfall eller annan liknande händelse inträffar i barns närmaste omgivning, riskerar de att förlora sin känsla av trygghet i tillvaron. Oron koncentreras ofta kring föräldrarna (eller till den kvarvarande föräldern) eller andra vårdnadshavare och rädslan för att något ska hända dem kan bli överväldigande. Barnen kan bli klängiga och krävande och det förekommer att de vägrar gå i skolan. De kan även oro sig för att något ska hända dem själva.

En del barn reagerar med lättskrämdhet. De utvecklar en hög beredskap att möta eller upptäcka fara – även ofarliga situationer kan tolkas som hotfulla. De kan bli skrämde av starka ljud eller av förändringar i omgivningen. Om denna "psykiska beredskap" kvarstår, kan det leda till huvudvärk, muskelspänningar och smärtor.

Barn som överlevt eller varit närvarande vid en krishändelse kan utveckla en rädsla som uppträder varje gång de konfronteras med stimuli som uppträdde vid den ursprungliga händelsen. Har de t ex varit närvarande vid en brand, kan de reagera med stark rädsla på röklukt. Om de varit vittne till att någon skjutits ihjäl, kan de bli skrämde av ljudet från skottlossning. Har de varit med om en bussolycka, blir de rädda om en bil eller buss bromsar in hastigt.

I krissituationer öppnas våra sinnen mer än normalt och vi blir ytterst mottagliga för sensoriska stimuli. Denna form av "superminne" skapar mycket *starka minnesbilder*. Händelseförloppet liksom "etsar sig fast" i minnet och de bilder eller minnen som fastnat kan repeteras som en videofilm i barnets inre. Om barnet varit vittne till att en skolkamrat eller vän dödats eller omkommit i en olycka, kan minnesbilderna återkomma som upprepningar eller repetitioner av händelsen. Det är som om hjärnan står vidöppen för inläring och det som lärs in är svårt att avlägsna i efterhand.

Ibland produceras även "minnen" i fantasin, t ex fantasier om hur en person som dödsats i en fruktansvärd olycka kan ha sett ut. Sådana fantasiminnen kan leda till *sömnstörningar*, beroende på att de lättare tränger fram till medvetandet vid sängdags. Upplevelserna kan också återupprepas i form av mardrömmar. De påträngande bilderna kan ge upphov till *koncentrationssvårigheter* om de ständigt bryter de normala tankebanorna. Detta är *störande för skolarbetet*, då det försämrar elevens uppmärksamhet, inte bara i skolan utan också – och inte minst, vid läxläsning.

Sorg och saknad manifesterar sig på olika sätt. Eleven kan isolera sig, dra sig undan och bli mer sluten. En del barn gråter ofta, andra gråter sällan. Barn har kortare sorgperioder än vuxna, och kan därför uppfattas som "oberörda", trots att de periodvis är mycket ledsna. Om ett barn mist en förälder, ett syskon eller sin bästa vän kan sorgen och saknaden förstärkas av att se andra människor lyckliga eller ha något som de själva inte längre har. Barns saknad efter en person kan bli ta sig uttryck i ett sökande efter honom eller henne, i överdrivet grubbel över minnen eller i upplevelser av att den döde fortfarande är närvarande.

Känslor av att den döda personen finns i rummet, av att se honom eller henne framför sig eller höra hans eller hennes röst, kan upplevas som mycket skrämmande för barn och ungdomar – i synnerhet om de är oförberedda på det. Det är därför viktigt att läraren informerar sina elever om denna reaktion, så att de är mentalt förberedda. Då kan man förebygga reaktioner av typen "Jag håller på att bli tokig" eller "Detta måste vara något farligt".

Vrede och utagerande är vanliga reaktioner bland sörjande och krisdrabbade barn. Vreden kan ta sig olika uttryck, bl a

- Vrede mot döden (personifierad) som ryckte bort personen
- Vrede mot Gud för att han lät det ske
- Vrede mot de vuxna för att de inte förhindrade det som hände
- Vrede mot polis, ambulansförare, läkare eller andra som man upplever inte gjorde tillräckligt
- Vrede mot personer som man betraktar som ansvariga för dödsfallet
- Vrede mot sig själv för att man inte förhindrade det som hände
- Vrede mot den döde för att han eller hon svikit och därmed förorsakat smärtan

Pojkar har normalt svårare än flickor att uttrycka sina känslor och minnesbilder i ord. Däremot tycks vrede vara en mer "acceptabel" reaktion hos pojkar.

Olika former av *skuld*, *självförelåtelse* och *skam* kan förekomma som reaktioner efter krishändelser. Yngre barn kan med sin egocentriska och magipräglade världsbild lätt tro att deras tankar orsakat olyckan. Liknande tankar förekommer även hos tonåringar och vuxna. Man ska vara medveten om att barn ofta grubblar över saker de underlåtit att göra, saker de hoppats få tid att göra och saker som de önskat ogjorda. Om en klasskamrat dör kan barn t ex känna självförelåtelser över det sista mötet med den döde (man kanske var osams eller situationen var på annat sätt negativ), eller över att de aldrig fick chansen att säga kamraten något de hade velat säga. Skam kan utlösas av tankar på hur man uppfört sig eller vad man tänkt; barnet kan exempelvis ha känt lättnad över att det överlevde en olycka där andra omkom. Räddningsfantasier, vad man kunde ha gjort för att förhindra olyckan, kan också utlösa skamkänslor. Skuld- och skamkänslorna förstärks om barnet varit närvarande då olyckan inträffade.

Problem i skolan med bristande koncentrationsförmåga orsakas ofta av påträngande minnesbilder. Bristande energi och en känsla av meningslöshet i tillvaron kan också leda till försämrad prestationsförmåga. Dagdrömmar och tankeflykt förekommer även. Skolproblemen varar ofta längre än vad lärarna förväntar sig. I samband med en närstående persons (förälder, syskon eller bästa vän) död kan det dröja både ett och två år innan arbetskapaciteten återgår till normal nivå. En del elever drömmer sig bort från klassrummet; andra uteblir helt och hållet, ibland utan att meddela orsaken.

Kroppsliga symptom i form av huvudvärk, magbesvär eller muskelsmärter kan uppträda efter ett dödsfall. Besvärerna bör visserligen bli föremål för professionell behandling, men man bör tänka på att när vuxna överdriver uppmärksamheten på symptomen kan de oavsiktligt förstärka dem.

Problem i kamratrelationerna förekommer också. Barn och ungdomar i kris kan genomgå en mognadsprocess som får dem att uppleva sina kamrater som barnsliga, upptagna av bagateller och oförstående. Vänskapsbanden hotas, vilket kan leda till undandragande och isolering. Problemen kan ytterligare förvärras om kamraterna inte vet hur de ska uppträda i situationen, om de kommer med taktlösa frågor eller frågor som avslöjar hur lite de förstår. Om man förbereder den krisdrabbade eleven på dessa reaktioner och berättar för de andra barnen hur de bäst kan hjälpa sin kamrat, kan samspelsproblem och isolering undvikas helt eller delvis.

De beskrivna reaktionerna är inte de enda. Barn kan reagera med regression, personlighetsförändringar och social isolering; de kan utveckla en pessimistisk framtidssyn och de kan börja grubbla över orsaker och mening. Reaktionerna varierar med ålder, mognad, personlighet, kulturell bakgrund, den hjälp barnet får eller hur snabbt de dagliga rutinerna i hemmet och skolan återupprättas.

Man bör vidare vara uppmärksam på könsskillnader – generellt kan sägas att flickor har lättare att acceptera och uttrycka sina reaktioner. Pojkar finner det svårare att klä sina känslor i ord. De behöver ofta hjälp i form av konkreta aktiviteter och ritualer för att uttrycka sina reaktioner. Genom ett försiktigt närmande kan man även hjälpa pojkarna att uttrycka sina tankar och känslor verbalt. Klassrumssamtalen underlättar för både pojkar och flickor att ge uttryck för sina upplevelser.

Posttraumatiska störningar

Om en elev drabbas av efterreaktioner som kvarstår i mer än en månad efter händelsen och dessa reaktioner bildar ett visst mönster (se nedan), kan eleven sägas ha utvecklat ett posttraumatiskt stressyndrom (PTSD). Den utlösande krishändelsen måste vara extraordinär, t ex allvarligt hot mot eget eller närstående personers liv (gäller även vänner), plötslig ödeläggelse av bostad eller samhälle, att se någon annan person vara eller bli svårt skadad eller dödad genom olyckshändelse eller våld. PTSD kännetecknas av tre grupper av reaktioner:

1. Ständiga återupplevelser i tankar eller drömmar, upplevelse av att händelseförloppet upprepas eller stark oro vid händelser som symboliserar eller påminner om händelsen (årsdagar).

2. Varaktigt undvikande av stimuli (situationer, tankar, aktiviteter, föremål m m) som påminner om händelsen. Detta bidrar till att man blir emotionellt begränsad eller får minskat intresse för omvärlden, luckor i minnena av traumat, känslor av distans till andra människor samt upplevelser av att framtiden är begränsad.
3. Tecken på ökad fysiologisk aktivitet i kroppen, som om att kroppen ständigt vore beredd att kämpa eller fly. Sådana tecken är bl a sömnstörningar (insomnande eller uppvaknande), irritabilitet eller vredesutbrott, koncentrationssvårigheter, hypervaksamhet (ständigt beredd att möta fara eller vara på vakt mot fara).

Om detta reaktionsmönster kvarstår i mer än en månad ska eleven remitteras vidare för specialishjälp.

Riskfaktorer för långtidsproblem

Faktorer som pekar på att eleven löper en ökad risk att utveckla problem på sikt är bland annat

- har med sina egna sinnen upplevt och registrerat själva händelsen (stark exponering)
- fara för sitt eget liv
- tar på sig skulden för det som hänt
- tidigare psykiska problem
- känslig personlighet (inåtvänd, isolerad)
- dåligt stöd från familj eller vänner
- flera tidigare traumatiska livsupplevelser

Appendix D

Att underrätta om dödsfall

Sådana budskap bör helst förmedlas av en familjemedlem, helst av föräldrarna eller av den kvarvarande föräldern. I vissa situationer kan det dock bli nödvändigt för lärare eller annan personal på skolan att förmedla budskapet.

Följande riktlinjer kan då tillämpas vid *underrättande av enskild elev om ett dödsfall i familjen*:

1. Den person som förmedlar budskapet bör vara någon som eleven har förtroende för, helst klassföreståndaren.
2. Om meddelandet kommer per telefon ska skolan först kontrollera dess riktighet. Ta reda på när och hur dödsfallet ägde rum, innan barnet meddelas.
3. Samtalet bör äga rum på en ostörd plats, helst i ett rum där man kan sitta ned.
4. Budskapet ska förmedlas öppet och rakt på sak, men med tid för mental förberedelse. Berätta för barnet att du kommer med dåliga nyheter: "Jag har något tråkigt att berätta för dig. På vägen till skolan idag råkade din äldste bror ut för en trafikolycka. Han blev påkörd av en bil. Ambulans och läkare kom snabbt till olycksplatsen, men trots att de gjorde allt vad de kunde gick det inte att rädda hans liv. Han dog på vägen till sjukhuset".

Det är olämpligt att vänta med ett sådant besked till skoldagens slut och man ska inte heller skjuta upp information om hur allvarlig situationen är till eleven ska gå hem.

5. Efter att budskapet har förmedlats ska man sitta kvar hos eleven för att stötta och ta emot eventuella reaktioner och känslouttryck.
6. Läraren bör undvika uttryck av typen: "Allt kommer att bli bra", "Tiden läker alla sår".
7. Lämna inte eleven ensam, stanna hos honom eller henne hela tiden och låt andra gå med eventuella besked. Fysisk kontakt kan ha en lugnande inverkan, men om eleven inte vill ha kroppskontakt ska det respekteras.
8. Läraren bör följa eleven hem eller till den plats där den övriga familjen är samlad:
9. Med elevens eller familjens tillåtelse informeras klassen om dödsfallet så snart som möjligt.

När en klass ska informeras om en klasskamrats eller lärares död kan man följa samma procedur, kompletterad med följande åtgärder:

- a. Fråga gruppen om någon redan kände till dödsfallet och hur de fick veta det.
- b. Ge eleverna tillfälle till spontana frågor och kommentarer. Om det kommer frågor som du inte kan besvara, säg att du inte vet men att du ska återkomma så snart alla uppgifter finns tillgängliga.
- c. Lägre klasser:
Berätta vad döden innebär – att alla livsfunktioner har upphört (var konkret; man andas inte längre, hjärtat har slutat att slå, hår och naglar har slutat växa) och att den döde inte längre kan känna smärta, tänka eller utföra handlingar och att han eller hon aldrig kommer tillbaka.
- d. Informera eleverna om olika ritualer och om hur de närmast följande skoldagarna kommer att vara upplagda.
- e. Berätta för eleverna om vanliga reaktioner i samband med sådana sorgliga nyheter.
- f. Genomför en ritual eller en kort ceremoni som avslutar budskapet. Tänd exempelvis ett ljus eller hissa flaggan på halv stång.
- g. Tala om att ni följande dag kommer att ha ett samtal i klassen om det som hänt.

Appendix E

Klassrumssamtal

Vid plötsliga oväntade dödsfall eller andra krishändelser som berör många elever är det lämpligt att genomföra ett strukturerat klassrumssamtal (psykologisk debriefing). Syftet med samtalet är att klarlägga vad som hänt, ge eleverna möjlighet att dela sina reaktioner, berätta för dem att reaktionerna inte är onormala samt hjälpa dem att stötta varandra. Ett sådant samtal kan ta upp till ett par timmar. Man bör ändå undvika att lägga in pauser om det inte gäller de allra yngsta eleverna.

Två lärare leder samtalet tillsammans. Båda lärarna bör vara väl kända för eleverna. Samtalet struktureras enligt följande:

- Introduktion
- Fakta
- Tankar
- Reaktioner
- Information
- Avslutning

Under introduktionen betonar läraren att när någon dör drabbas de efterlevande av många tankar, intryck och reaktioner som är viktiga att tala om, eftersom det hjälper oss att förstå bättre.

Sådana händelser gör oss ledsna och vi kan känna oss rädda eller arga. Genom att tala om det som hänt kan vi bättre förstå hur andra reagerar. Även om det gör ont att prata om det så kan det leda till att det gör mindre ont längre fram. Läraren kan också presentera några regler som är bra att följa därför att det ger barnen trygghet och struktur:

- Eleverna ska inte berätta för kamrater eller andra utanför klassen vad deras klasskamrater upplevt, tänkt eller känt. Denna regel lär barnen att respektera varandra.
- Ingen ska i efterhand kritiseras för något de sagt eller sättet på vilket de reagerat. Det är helt normalt om några elever gråter eller blir arga och ingen får reta dem för detta efteråt.
- Var och en ska tala för sig, ingen talar för någon annan.
- Ingen är tvingad att yttra sig under samtalet, bortsett från att berätta hur de fick veta vad som hade hänt. Om de vill kan de sedan bara sitta och lyssna på de andra under återstoden av samtalet.

I *faktafasen* berättar barnen hur de fick höra talas om dödsfallet, om vad de fick veta och på vilket sätt de fick veta det (var, när och av vem). Om eleverna varit närvarande vid händelsen, kan de berätta hur de agerade. På så sätt får man både en helhetsbild och en bättre förståelse av händelsen och information kan förmedlas från välinformerade barn till barn som inte vet lika mycket. Detta ger även tillfälle att klara upp missförstånd eller förvirring, motverkar ryktesspridning och ger klassen en gemensam plattform där alla är införstådda med situationen.

I denna fas kan läraren notera om några elever är starkare berörda än andra, dvs om de varit vittne till dödsfallet eller informerats om det på ett "brutalt" sätt. På så vis identifierar man vilka elever som är i behov av extra hjälp och stöd.

Läraren kan upplysa om vad han eller hon vet. Det är en fördel om läraren före samtalet har inhämtat så mycket information som möjligt om händelseförloppet, om orsakerna till dödsfallet m m. I vissa fall kan det vara lämpligt att bjuda in polis, ambulanspersonal eller andra som kan ge barnen förstahandsinformation om händelsen. Barns stora behov av konkret information underskattas ofta av de vuxna. Krishändelser kan ge upphov till ryktesspridning och stor oro. Faktaupplysningar bidrar till att dämpa en sådan reaktion.

Genom att fråga eleverna "Vilken var *din första tanke* när du hörde talas om händelsen?" får man nästan automatiskt fram svar som avslöjar barnens reaktioner och intryck. Barnen kan ha funderingar om att de själva orsakat olyckan eller att de borde ha gjort något för att förhindra den. Om barnen varit vittnen till händelsen kan sådana tankar kännas mycket smärtsamma. Barnens tankar kan också spegla överklighetskänsla eller drömtillstånd (chockreaktion). Med avseende på uttrycksformer överlappar tanke- och reaktionsfaserna delvis varandra. Frågan "Vad var det värsta med det du var med om?", stimulerar ofta eleven att uttrycka sina reaktioner och intryck, samtidigt som den demonstrerar respekt för det barnet upplever som viktigt.

Om barnen varit vittnen till ett dödsfall, t ex sett hur en elev avlidit i skolan eller under en skolutflykt, hjälper detta dem att beskriva sina intryck detaljerat med ord. Intrycken kan ha tagits in via samtliga sensoriska kanaler; syn, hörsel, känsel eller lukt. En detaljerad genomgång kan lindra intensiteten i intrycken. Om barnen inte spontant nämner sådana intryck kan man fråga dem rakt på sak: "Var det någon som hörde att han skrek när han såg att han skulle bli påkörd?". Genom att låta barnen klä sådana starka sinnesintryck i ord hjälper man dem att "transportera" ut dem ur sitt aktiva minne. Om bara ett fåtal av barnen upplevt sådana intryck bör dessa tas om hand individuellt och inte tillsammans med den övriga klassen. I sådana fall är det extra viktigt att ha psykosocial stödpersonal för att assistera läraren under samtalen.

När barnen beskriver sina intryck och reaktioner bör läraren undvika yttranden av typen "Ja, det är helt normalt" och i stället fråga: "Var det någon annan som upplevde detsamma eller något liknande?". På så vis låter man barnen uppleva att de reagerat som de andra. Läraren kan också på ett kontrollerat sätt visa sina egna reaktioner och beskriva hur han eller hon upplevt liknande händelser. Om någon elev beskriver en mycket avvikande reaktion undviker man att efterlysa liknande reaktioner hos de andra barnen, då barnet kan uppleva det som stigmatiserande att vara ensam om sitt reaktionssätt. I dessa fall kan i stället läraren bekräfta barnets reaktion.

I *reaktionsfasen* berättar barnen om alla sina tankar och reaktioner efter att de fått veta vad som hänt. Man kan uppmuntra dem att berätta hur de reagerat omedelbart efter olyckan, senare samma dag, under den första natten efteråt och hur de känner nu. Sorg, längtan, hjälplöshet, rädsla och andra reaktioner kan då komma fram. Barnen uppmuntras att dela med sig av sina reaktioner.

I de lägsta klasserna kan man ta hjälp av t ex teckningar. Man kan inleda med: "Jag ska nu ge er var sitt papper där ni kan rita något av det som ni tänker och känner. Ni bestämmer själva vad ni vill rita". Om dödsfallet är resultatet av en olyckshändelse eller våldshandling bör man vara beredd på att få se teckningar som framställer detta i all sin hemskhet. Teckningarna kan spegla barnens vrede över det som hänt samt deras rädsla för att förlora kontrollen över sina känslor, t ex genom att be dem skriva ner sina tankar och reaktioner. De kan få till uppgift att fullfölja meningar som:

"Det första jag hörde om olyckan var ..."

"Det värsta jag upplevde var ..."

"Jag blir ledsen när jag tänker på ..."

"Jag önskar att jag kunde ha gjort ..."

Barnen kan även stimuleras att läsa berättelser och dikter för att hedra sin döda klasskamrat. Tanke- och reaktionsfaserna är de mest tidskrävande. Barnen kan uppvisa starka emotionella reaktioner. Om så sker är det viktigt att läraren mobiliserar omsorg och stöd från de andra barnen – inte bara står för detta själv. Barn kan ge varandra mycket omsorg, vänlighet och stöd. Lärarna kan uppmuntra dem genom att be kamraterna lägga armen om en elev som gråter eller genom att fråga vad de andra känner när Sven gråter. Detta stimulerar barnens prosociala beteende (empati). Var återhållsam med att låta elever berätta om mycket privata förhållanden i gruppen, då de kan ångra detta senare.

I informationsfasen sammanfattar läraren det barnen berättat och betonar likheter i deras tankar och reaktioner. Om någon av lärarna vet hur andra barn reagerar i liknande situationer och berättar om detta, bidrar det ytterligare till att normalisera situationen. Man bör också informera om normala reaktioner som rädsla och ångest, vrede, hämndkänslor, skuld-känslor, självförebåelser, sorg och koncentrationssvårigheter.

Barnen bör förberedas på att de kan uppleva att de hör eller ser den döde eller att det känns som om han eller hon befinner sig i rummet. Sådana upplevelser kan kännas mycket skrämmande, men om man förklarar att detta bara är vårt sätt att lindra förlusten kan onödigt rädsla undvikas. Det är bra att förbereda barnen på att de, i större eller mindre omfattning, kanske fortsätter att tänka på det tragiska dödsfallet under de närmaste veckorna eller månaderna. De måste emellertid också upplysas om att de inte är onormala om de inte reagerat så. Efter mord och våldsamma dödsfall ska man försäkra barnen att de kan känna sig trygga och inte behöver vara rädda att något ska hända dem själva.

Lärarna kan vidare uppmana eleverna att

- tala med sina vänner om det som hänt
- tala med sina föräldrar om tankar och intryck
- skriva dagbok
- stötta varandra under den närmaste tiden
- skaffa sig faktaupplysningar om de känner att de behöver det
- vid behov ta kontakt med lärare
- snabbt komma igång med fritidssysselsättningar som de är intresserade av

Att skriva hjälper eleverna att organisera händelsen kognitivt, få bättre perspektiv samt klarlägga och uttrycka känslor. Det kan de göra hemma utan att någon behöver se dem. Nyare forskning har visat hur detta att uttrycka sina innersta tankar och känslor kan ha mycket positiv inverkan på hälsan efter traumatiska händelser och krissituationer.

I *avslutningsfasen* går man igenom de saker som tagits upp under samtalet och gör upp planer för den närmaste framtiden. Man kan även diskutera klassens roll vid jordfästningen. Man kan avtala om ett eventuellt nytt samtal. Huruvida detta är nödvändigt beror på intensiteten i barns reaktioner. Om flera elever är döda, eller om läraren avlidit hastigt, finns det ofta ett klart behov av flera samtal. Alternativt kan man sätta av fler lektioner för att låta eleverna uttrycka sin sorg. Under den närmaste tiden efteråt kan kreativa uttryck som dramatiskt återskapande av händelsen, teckning, målning och organiserad lek hjälpa barnen att bättre förstå och uttrycka vad som hänt. En samlad aktivitet eller ett initiativ från hela klassen, t ex att sy ett lapptäcke eller rita en stor teckning till de sörjande, kan bli en fin avslutning på ett klassrumssamtal och ger klassen möjlighet att uttrycka sin medkänsla med de drabbade.

Under klassrumssamtalet ska lärarna vara observanta på om någon eller några av eleverna är särskilt starkt berörda och efteråt söka upp dessa individuellt. Lärarna bör även uppmuntra barnen att ta kontakt om de behöver prata ytterligare om dödsfallet. Vidare ska de bedöma om det finns enskilda barn som behöver terapeutisk hjälp. Om så är fallet måste barnens föräldrar kontaktas.

Bedömning av risker för självmord

Forskning har visat att det är svårt att förutsäga vilka barn och ungdomar som tillhör riskgruppen för självmord. Det är emellertid dokumenterat att det ibland inträffar självmord inom vänskretsen efter nära vänners död. Av detta skäl ges här en kortfattad redogörelse för några av de tecken som man bör vara observant på. Risker är störst i tonåren, men det har förekommit självmord bland barn ända ner i de lägsta klasserna. Självmord är fyra gånger så vanligt bland pojkar som bland flickor. En särskild riskgrupp är pojkar över 15 år.

Till faktorer som förknippas med ökad självmordsrisk hör

- tidigare självmordsförsök (särskilt av senare datum) eller tidigare/pågående depression
- isolering, undandragande
- tidigare förluster eller trauman
- överdriven upptagenhet av döden eller andra människors självmord
- tidigare självmord i familjen, andra familjeproblem
- planering: skänker bort ägodelar, leker med knivar, tar onödiga risker
- omfattande personlighetsförändringar ifråga om prestationer, beteende, attityder, eventuellt drogmissbruk

Därutöver bör man fästa avseende vid graden av exponering:

- nära vän till den döde
- fann den döde eller såg honom eller henne ta sitt liv
- omnämnd i avskedsbrev
- visste att det skulle ske (var underrättad) men underlät att göra något
- bråk/ovänskap eller spricka i "parrelationen" strax innan självmordet ägde rum

Efter ett självmord är det viktigt med snabba åtgärder. En screening-undersökning kan eventuellt genomföras med hjälp av psykosocial stödpersonal.

Om skolans personal misstänker att en elev överväger att ta sitt liv, ska eleven tillfrågas rakt på sak. Om så är fallet bör man fråga vidare om eleven har någon plan för hur det ska utföras. Många ungdomar tänker på självmord utan att risken för att de ska fullborda handlingen är särskilt stor. Om de däremot har en plan som specificerar metod och eventuellt också tidpunkt bör föräldrarna kontaktas och professionell hjälp kopplas in snarast möjligt.

Om eleven både har en specifik plan, har mist en nära vän och i övrigt uppfyller några av de kriterier som nämnts ovan, kan han eller hon inte förväntas följa dina råd och bör inte lämnas åt sig själv. I sådana fall ska du omedelbart:

- Underrätta föräldrar och andra lärare samt berätta för eleven att du gjort detta.
- Kontakta professionell hjälp och förbereda eventuell inläggning på sjukhus.
- Låta skolpersonal med rådgivningserfarenhet ta hand om eleven till dess att annan hjälp tillkallats.
- Följa upp eleven under skolvardagen.

Litteraturlista

Barn i sorg og kris

- Brent, D A et al (1989). *An outbreak of suicide and suicidal behavior in high school*. Journal of the American Academy of Child Adolescent Psychiatry, 28, 918-924
- Bohle, S (1988). *Noen blir tilbake. Når et menneske tar sitt liv*. Oslo: Ex Libris
- Dyregrov, A (1990). *Barn i sorg*. Lund: Studentlitteratur
- Dyregrov, A (1992). *Katastrofpsykologi*. Lund: Studentlitteratur
- Dyregrov, A (1993). *Sorg og traumer hos barn. Viktige avgrænsninger*. Tidsskrift for Norsk Psykologforening, 30, 431-442
- Dyregrov, A & Raundalen, M (1990). *Når noen dør – Mestring og oppfølging i skolen*. Omsorg, 7, 16-20.
- Edvardsson, G (1985). *Barn i sorg, barn i kris*. Stockholm: Natur och kultur
- Ekvik, S (1991). *Skolen i møte med elever som sørger*. Oslo: Gyldendal.
- Eth, S & Pynoos R R (1985). *Post-traumatic stress disorder in children*. Washington: American Psychiatric Press.
- Jewett, C (1984). *Når barn sørger*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Johnson, K (1989). *Trauma in the lives of children*. Claremont, Ca: Hunter House.
- Klingman, A (1987). *A school-based emergency crisis intervention in a mass school disaster*. Professional Psychology: Research and Practice, 18, 604-612.
- Klingman, A; Koenigsfeld, E & Markman, D (1987). *Art activity with children following disaster: A preventive-oriented crisis intervention modality*. The Arts in Psychotherapy, 14, 153-166.
- Pynoos, R S & Nader, K (1988). *Psychological first aid and treatment approach to children exposed to community violence: research implications*. Journal of Traumatic Stress, 1, 445-473.
- Sugar, M (1989): *Children in disaster: an overview*. Child Psychiatry and human Development, 19, 163-179.
- Terr, L C, (1991). *Childhood traumas: An outline and overview*. American Journal of Psychiatry, 148, 10-20
- Wass, H & Corr, C A (1984). (Eds). *Childhood and death*. Washington: Hemisphere Publishing Corporation.

Stöd till "hjälparna"

Dyregrov, A (1989). *Caring for helpers in disaster situations: Psychological debriefing*. Disaster Management, 2, 25-30.

Dyregrov, A & Mitchell, J T (1992). *Work with traumatized children – psychological effects and coping strategies*. Journal of Traumatic Stress, 5, 5-17.

Lowenstein, L (1991). *Teacher stress leading to burnout – its prevention and cure*. Education Today, 41, 12-16.

Vachon, M L S (1987). *Occupational stress in the care of the critically ill, the dying, and the bereaved*. New York: Hemisphere Publishing Corporation.

Böcker från Rädda Barnen som på olika sätt handlar om barn och ungdomar i sorg

Dyregrov, A (1994). *Att ta avsked. Om ritualer som hjälper barnet genom sorgen*.

Dyregrov, A (1998). *Små barns sorg. Handbok för föräldrar om hur man kan hjälpa små barn som förlorat en nära anhörig*.

Dyregrov, A & Hordvik, E (1996). *Barns sorg – några råd till familj och vänner*.

Gyllenswärd, G (1997). *Stöd för barn i sorg*.

Gyllenswärd, G (1999). *Sorg finns*.

Gyllenswärd, G & Polfeldt, L (2001). *Aldrig i livet*.

Läs mer om böckerna på www.rb.se/bokhandel

3	Lärares död Se händelse 1A och 1B (vid plötsligt/oväntat dödsfall)	Medicinsk förstahjäl (utrustning finns i enhetens personalkum)	Lärare eller annan personal som upptäcker olyckan	Omedelbart		
		Strand: även i anslutning till NO-salar	Lärare eller annan personal som upptäcker olyckan	Snarast	Ring 112	
		Ambulans och polis tillkallas	Den som har bästa informationen (polis vid dödsfall)			
		Underrätta familjen	Rektor			Se "Viktiga telefonnummer"
		Krisgrupp samlas	Skolledning/rektor			Psykologisk debriefing/Samtal
	Möte med lärare och övrig personal	Rektor/Klasslärares/Arbetslaget				
	Klassrumssamtal för berörda klasser					
4	Större olyckor eller katastrofer Se 1 A, 1 B, 2 i tillämpliga delar	Förbered frontkontoret på telefonfrågor	Rektor	Snarast	Hänvisa till utsedd informator	
		Sammankalla skolans krisgrupp	Skolledningen			
		Information till föräldrar	Skolledningen mobiliserar personal som läter polis och/eller annan räddningpersonal söka informationen (POSOM)			
		Kontakter med massmedia vid skolfrågor	Rektor			
6	Akut våldshändelse	Stöd till eleven, varsam hantering, uppbyggnad av tillit	Klasslärares/Arbetslaget		Enligt de allmänna riktlinjer som utarbetats på skolan	
		Stöd till skolans personal	Rektor	Vid behov	Psykologisk debriefing av hela eller delar av lärarkollegiet	
		Ta hand om dem som drabbats (både den som utsatts och den som utsatte den andra för våldshandling), se stöd och ställ upp för samtal	Rektor/Lärare eller annan personal som upptäcker händelsen	Omgående	Se Beredningsplan – Händelse 6	
	Kontakta anhöriga	Lärare eller annan personal	Snarast	Tel.nr – se klasslista		
	Kontakta ansvarig arbetsledare	Rektor	Snarast		Om sjukhus måste uppsökas: ordna sällskap dit, stanna kvar, ordna så att någon finns med vid hemfärd och hemkomst	
	Se till att den drabbade får vård					
	Anmälan till polisen (ev kalla polis till platsen)	Rektor				
	Information till elever och personal (vid behov)	Rektor	Snarast			

Klasslistor
Aktuella klasslistor, för alla klasser/avdelningar på enheten, med adresser och telefonnummer till föräldrar finns i anslutning till denna Krisplan.

Krisgrupper
i anslutning till denna krisplan finns
- Förteckning över vilka som ingår i skolans krisgrupp (namn och telefon) i "Viktiga telefonnummer".
- Förteckning över vilka som ingår i POSOM-gruppen (namn och

Krisplan
Ovanslående krisplan ska fungera som checklista vid akuta fall. Vid alla händelser ska sunt förnuft råda och planen användas i tillämpliga delar. Ytterligare information finns i "Beredningsplan för skolan i