



KRISPLAN FÖR ADELÖVS FRISKOLA TRANÅS

Ansvarig för krisplanen: Rektor

Upprättad: 2007-10-21

Reviderad: 2008, 2009, 2010, 2011, 2012, 2013
2019, 2020, 2021, 2022-08-10

KRISPLAN

Rektor är ansvarig för samordningen inom skolenheten.

Rektor informeras direkt av klassföreståndare eller annan person som fått första besked om det inträffade.

Rektor informerar styrelsens ordförande.

Rektor håller i eventuella kontakter med massmedia.

Rektor samordnar de resurspersoner som han/hon anser sig behöva.

Telefonlista ska finnas hos polisen över de ansvariga inom skolan samt över krisgruppen.

Rektor samt skolpastor fungerar som kontaktperson och stödperson till klasslärare/klassföreståndare.

HANDLINGSPLAN

- **Vid dödsfall** (elev eller personal eller annan person med stark anknytning till skolan)

Samling för alla både vuxna och barn för saklig information. Rektor håller i samlingen och kallar in de resurspersoner han/hon anser sig behöva .

Ingen flaggning sker förrän alla är informerade.

En liten minnesstund bör hållas och det är bra om det finns förslag på utformning, då det ibland kan bli mycket kort varsel. Det är viktigt att på något symboliskt sätt få ge uttryck för sin sorg. Klasslärare/klassföreståndare bör fundera på hur man i sin klass skulle utforma det.

Efter samlingen går man tillbaka till klassen där klasslärare/klassföreståndare tar upp elevernas tankar och funderingar. Eventuellt utförs någon symbolisk handling t.ex. tända ljus etc.

Elevvårdsteamet (rektor, lärarlaget samt vid behov skolpräst, kurator) går in och hjälper till där de drabbade finns.

Om elever går hem från skolan, se till att föräldrar blir informerade. Föräldramöte hålls vid behov.

Klasslärare/klassföreståndare följer upp det inträffade, förslagsvis med återkommande samtal i klassen. Viktigt är också att man som vuxen i skolan kan vara ett stöd för varandra i en krissituation.

Krisplanen tas upp vid varje nytt arbetsår. Ägna lite tid åt att fundera på frågor som t.ex.

- Hur kan vi tala om döden?
- Hur skulle jag som klasslärare/klassföreståndare göra i min klass om ett plötsligt dödsfall drabbade t.ex. elev/elevs föräldrar?
- Hur skulle vi utforma en minnesstund?
- Bör eleverna vara med på begravningen eller ej?
- Hur kan vi stötta varandra som vuxna i skolan vid en krissituation?

Vid andra svåra kriser (t.ex. skilsmässa, självmordsförsök, svåra olycksfall etc.)

Den som först får information om det som hänt tar kontakt med ansvarig rektor för en bedömning av vad som bör göras.

- Själv ta tid med "den drabbade".
- I samråd med denne söka hjälp och stöd hos någon i krisgruppen.
- Där efter tar man ställning till vilken information som bör lämnas till andra i skolan.

Minns att Du som medmänniska kan betyda mycket för den som drabbats av en kris.

- Du kan finnas nära och lyssna.
- Om Du känner att det är viktigt att Du tar dig tid för en elev eller kollega "just nu", säg då till om Du behöver vikarie den närmaste lektionen.
- Du kan alltid söka stöd hos eller slussa vidare till någon i krisgruppen .

TELEFONLISTA

(skall alltid hållas aktuell)

Adelövs Friskola

		Tel. arbetet	<u>Tel. bostaden</u>
Rektor	Pia Aronsson	070-347 2343	073-523 4303
Skolpastor	Kontakta Sv. Kyrkan	0140-674 00	
Lärare	Molly Holgersson	0140-700 16	070-7493503
	Annette Karlsson	0140-700 16	070-5110877
	Jenni Pihl	0140-700 16	070-6249214
	Ann Wristel	0140-700 16	073-923 36 20
	Katarina Stenlås	0140-700 16	076-2345172
	Heidie Uhnér	0140-70016	076-1416661
	Susanne Nillsson	0140-70016	070-5353848

Krisgrupp

Skolsköterska	Adela Mjörndal	073-39 02 060
Skolpräst	Tina Martinsson	073-924 68 68
Kurator	Jenny Berggren	073-956 41 19

Psykolog

Kommunens POSOM- grupp (krisgrupp)

(Psykologiskt och socialt omhändertagande vid kriser och katastrofer)

Vad gör POSOM-gruppen?

POSOM-gruppen fungerar som ett psykiskt "första förband" vid olyckor som berör många människor. Vid behov upprättas ett informations & stödcentrum, där de som drabbats av en traumatisk upplevelse kan få akut hjälp. POSOM är en frivillig organisation som utgör en kompletterande resurs i kommunen vid extraordinära händelser.

OBS!

**Vid behov av extra hjälp eller rådgivning ring
070-688 82 50 (insatsledare, finns alltid tillgänglig)
eller
0140-683 15 (räddningstjänsten)**

Vanliga krisreaktioner

- **Chock.fas**, i omedelbar anslutning till en traumatisk händelse. Verklighets- och tidsuppfattning ändras, vi blir känslomässigt bedövade, tar ej emot information, har minnesluckor.
- **Reaktionsfas**, Kroppen reagerar, hjärtklappning, svettningar, magont, sömnproblem, mardrömmar och aptitlöshet. Det psykologiska försvaret aktiveras, vi förnekar det inträffade, blir frånvarande, nedstämda eller kanske aggressiva.
- **Bearbetningsfas**, Vi utforskar nya alternativ, börjar leva mer i nuet, försöker få livet att fungera igen. Viktigt att prata med andra.
- **Nyorienteringsfas**, Vi börjar fungera som tidigare och bryter den sociala isoleringen genom att ta kontakt med gamla vänner och skaffa nya.

Attörmedla dödsbudskap i skolan.

Det är polisens uppgift att underrätta om olycksdödsfall. Det kan emellertid uppstå situationer då det blir skolpersonalens uppgift att underrätta elever om föräldrars eller syskons död.

Följande riktlinjer kan vara till hjälp i en sådan situation.

1. Låt den som förmedlar vara en som eleven känner och litar på t.ex. klassläraren eller klassföreståndaren.
2. Innan budskapet ges bör man genom polisen eller andra få bekräftat att informationen är riktig och att samtidigt skaffa sig tillräcklig information för att kunna besvara frågor om när och hur dödsfallet skedde.
3. Informationen bör ges på en lugn och ostörd plats.
4. Budskapet bör vara ärligt och ges direkt (med viss tid för mental förberedelse). Förmedlingen av budskapet bör inte vänta till dagens slut och man bör inte vänta med att avslöja situationens allvar till dess eleven kommit hem.
5. Efter det att budskapet förmedlats måste det finnas tid att sitta med eleven och låta reaktionen få sitt utlopp.
6. **Fraser som: "Det ska nog bli bra" och "Tiden läker alla sår" bör undvikas.**
7. Låt inte eleven vara ensam. Ge tröst som faller naturligt. Fysisk kontakt kan ha en lugnande effekt, med det bör respekteras om eleven inte önskar sådan närhet.
8. Den som förmedlar budskapet bör följa eleven hem eller till det ställe där familjen uppehåller sig.
9. I samråd med eleven bör de andra eleverna informeras om det som skett så snart som möjligt.

Vanliga krisreaktioner, fysiska och psykiska.

Ett "naturligt" krisförlopp

Man brukar se ett naturligt läkningsförlopp i den okomplicerade traumatiska krisen.

1. Vid mycket häftiga och oväntade dramatiska händelser, ses i den akuta fasen ibland ett chockstadium, där individens psykiska energi är totalt upptagen med orienteringen i tillvaron. Ytligt sett kan han/hon verka oberörd -bakom fasaden är dock allt ett kaos och ingenting av det som händer kan förstås eller ges någon mening. Andra kan reagera ytterst häftigt, skrika, rusa omkring, klänga på medmänniskor i full panik.
2. Chockfasen övergår dock snart – efter någon timme eller någon dag – i en mindre kaotisk reaktionsfas där smärtan som händelsen förorsakat bryter fram i hela sin vidd. Denna fas kan vara några veckor upp till flera månader. Sömnstörningar, aptitstörningar, kroppsliga reaktioner, behov att fly undan med alkohol eller lugnande mediciner och andra uttryck för ångest och depressiv förtvivlan karaktäriserar denna fas. Undan för undan börjar också en bearbetning ske så till vida som smärtan kan hållas borta längre eller kortare perioder och ge plats för konstruktivt arbete och fungerande..
3. Den drabbade är nu inne i bearbetningsfasen som varar olika länge, kanske ett halvt till ett år.
4. Så småningom kan man se den ersättas av nyorienteringsfasen, som innebär att smärtan efter det förlorade eller efter den kränkande upplevelsen är borta eller helt under kontroll. Men många sorger blir aldrig helt avslutade, speciellt gäller det föräldrars sorger över sina döda barn. Det försoningsarbete som livet normalt skall innebära, brukar vara särskilt svårt att få till stånd i denna situation, där föräldern alltid bär med sig ett barn som inte fick bli vuxet. Om förlusten av barnet inte har resulterat i låsning och bitterhet, kan det inte desto mindre ske en nyorientering. Hur en kris löses och bearbetas beror i hög grad på den yttre livssituationen. Tillgången till praktisk hjälp och allmänt stöd av närstående och vänner är avgörande för om den drabbade skall få möjlighet att arbeta med allt det som krisen väcker. Den väl genomarbetade krisen är en viktig chans för människor att nå ökad styrka och mognad. Att ha vistats på tillvarons marginaler och sedan återvända till det vanliga livet hör till det som kan ge en fördjupad och ökad förståelse för livets villkor.

Källa: Cullberg, J, Dynamisk Psykologi, 1984.

Här följer några råd och riktlinjer för hur man sköter barns sorg och vilken omsorg de behöver. Sammanställningen är gjord av överläkare Annicken Ulvig:
Sorg hos barn – riktlinjer för omsorg

Öppen och ärlig kommunikation

- Ge åldersriktiga förklaringar!
- Reducera förvirring!
- Undvik abstrakta förklaringar!
- Omskriv inte döden till en resa eller en sömn!

Ge tid till tankemässig bearbetning

- Tillåt frågor och svar!
- Låt samtalen bli korta!
- Se på bilder, album etc.!
- Besök kyrkogården!
- Acceptera barn lek!

Gör förlusten verklig

- Visa dina egna känslor!
- Låt barnen om möjligt se den döde och delta i begravningen!
- Låt minnen och den dödes ägodelar vara framme!

Stimulera känslomässig bearbetning

- Bevaka kontinuitet i hem, skola och förskola!
- Undvik onödiga uppdelningar i vuxna och barn!
- Prata med barnen om deras rädsla för sin egen och föräldrars död!
- Prata med barnen om deras eventuella skuld-känslor!

Var öppen i religiösa frågor

- Nonchalera inte frågor om evigt liv!
- Våga prata om tro och tvivel!
- Var äkta i dina svar!
- Tänk på att symbolspråk är viktigt och fullt begripligt för barnen!

Vi vet att när människor utsätts för en svår chock uppstår fysiologiska stressreaktioner som:

- Hjärtklappning i kombination med hastig puls.
- Muskelklappningar med darrningar och skakningar.
- Kraftig svettning, täta behov av vattenkastning.
- Kräkningar, magont med aptitlöshet, illamående och diarre.
- Känslor av yrsel, matthet och svimfärdighet.

Källa: Jonsson & Hagström. "En bro över mörka vatten."

Här nedan följer några råd som gavs vid mötet mellan lärarna på skolan;läkare och en präst:

Försök inte trösta

Ord som "Det är inte så farligt" blir till hån i den här situationen. Det här är det farligaste och hemskaste som kunde hända. Hjälpa barnen att sörja istället för att försöka trösta dem.

Var nära och närvarande

Visa att ni ställer upp, att ni finns, att ni deltar. Våga visa er egen sorg och bestörtning.

Lyssna aktivt

Det finns inga aldrig så välmenande råd som hjälper. Men lyssna, ta in, bekräfta känslan. Var delaktig.

Sök gärna kroppskontakt

När man inget kan säga räcker det långt med att hålla en hand eller kramas. Barn som inte har ord kan man hålla om bakifrån och låta händerna mötas.

Var inte rädd för gråten

Det är kroppens eget sätt att uttrycka en stark känsla. Håller man tillbaka den stoppar man också känslan och då dyker den upp senare, ibland efter många år.

Ge hjälp med orden

Fråga försiktigt hur det var, vad som hände, hur det kändes. Ett sätt att åa ur sig något om sorgen är att klä den i ord. Samtidigt är det första steget av en bearbetning som senare kan hjälpa en vidare.

Svik inte

Se till att ni finns kvar. Lämna ert telefonnummer och visa att ni när som helst är beredda att fortsätta samtalet.

Kom igen

En sorg av den här storleken är inte klar med ett samtal. Ta själv ansvaret för att höra efter hur det är. Om det inte går att träffas, skriv ett litet kort: "Tack för samtalet senast. Jag tänker på Dig." I och med att ni skri_ver så finns ju tanken där och då blir det i konkret form också.

Ge det tid

När den sörjande för elfte gången berättar samma sak är han inte hjälpt av att höra: "Det där har jag redan hört." En del av bearbetningen består just i att "älta" det som skett. När det är klart upphör upprepningarna av sig själva. Minst ett halvår rar ni nog räkna med innan någon av de inblandade verkligen kan gå vidare.

Var dig själv

Försök inte vara psykolog, präst eller läkare om Du inte är det.

Anvisningar att följa vid studieresor och utflykter med elever.

Nödvändig information ifall något skulle hända när vi är ute med eleverna på resa eller utflykt.

- Reseledaren skall lämna in en lista på resedeltagarna till hemmavarande på skolan. Det är viktigt att den listan checkas av strax innan resan påbörjas, för att få veta att den stämmer helt. Vid eventuella förändringar måste aktuell lista lämnas till hemmavarande på skolan.
- Följande uppgifter skall även bifogas deltagarlistan:

Avresedag och tid:

Beräknad återkomst:

Resmål:

Resväg:

Ledare:

Buss nr:

Telefonnummer till bussen:

Transportföretag:

Telefonnummer till transportföretaget:

Kontaktperson vid resmål/etappmål:

Uppgifter i samband med studieresor

Följande uppgifter lämnas till skolan snarast före avresa:

Avresedag och tid:— _____

Beräknad återkomst: _____

Resmål: _____

Resväg: _____

Ledare: _____

Buss nr: _____

(telefonnummer till bussen)

Transportföretag: _____

(telefonnummer till transportföretaget)

Kontaktperson vid
resmål/etappmål : _____

Deltagare antal: _____ eller enligt lista

Litteraturlista:

Cullberg Johan	Dynamisk psykiatri 1984	Adlibris.com
Dyregrov Atle	Sorg hos barn 2007	Adlibris.com
Dyregrov Atle	Katastrofpsykologi 2002	Adlibris .com
Gyllenswärd Göran	Stöd för barn i sorg	Adlibris.com
Hagström/Jonsson	En bro över mörka vatten 2005	Bokus.com
Raundalen Magne	Kan vi prata med barn om allt: det svåra samtalet	Adlibris.com
Wilke Carina	Tilda med is och sol	Adlibris.com
Wilke Carina	Handledning Tilda med is och sol	Adlibris.com
Wilke Carina	Bettys spegel	Adlibris.com
Wilke Carina	Betty och Robban	Adlibris.com
Wilke Carina	Betty och skuggorna	Adlibris.com
Wilke Carina	Handledning till Bettyserien	Adlibris.com
Nilsson Ulf	Adjö, herr Muffin	Adlibris.com
Stark Ulf	Min syster är en ängel	Bokus.com