

Komplement till Ålands lyceums krisplan

Handlingsplan i olika krissituationer:

1. Olyckor och dödsfall under skoltid

Se först till att de skadade får hjälp meddela sedan rektor

Rektor

- Meddelar omedelbart föräldrarna
- Ger saklig och korrekt information till studerande och personal
- Ger saklig och korrekt information till massmedia
- Ger saklig och korrekt information till alla hem, gärna i skriftlig form

2. Dödsfall bland studerande eller personal utanför skoltid

Rektor och grupphandledare

- Tar kontakt med de anhöriga
- Tar reda på de anhörigas åsikt om hur de vill att informationen ska ske i skolan
- Ger information om krisarbetet i skolan

Det är viktigt att vara varsam med sakuppgifter vid informationen.

Arrangemang i skolan

- Rektor underrättar grupphandledare, andra lärare, övrig personal och studerande
- Efter att så många som möjligt fått information sker sorgflaggning.
- Minnesstund hålls följande dag i skolans gymnastiksal
- Om studerande avlider under lov kan minnesstund hållas under första veckan efter skolstart.

Alla bör vara observanta på reaktioner direkt efter händelsen och under den påföljande tiden.

3. Studerande som mister nära anhörig

- Rektor informeras först
- Rektor informerar grupphandledare, lärare och övrig personal.
- Rektor/grupphandledare bör vid lämpligt tillfälle tala enskilt med den studerande
- Om studerande är i skolan då dödsbudet ska överlämnas bör dödsbudet överlämnas av en familjemedlem.

Förhållningssätt:

- Var lyhörd och inte påträngande
- Trösta på ett naturligt sätt, var dig själv.
- Visa att du vågar vara nära och ta emot, var inte rädd för gråten.
- Sök gärna kroppskontakt, ge en kram om det känns naturligt.

Uppföljning:

- Grupphandledaren följer upp
- Var observant på sorgreaktionerna
- Se till att studerande har möjlighet att få hjälp av kurator och psykolog
- Låt studerande leva så normalt som möjligt – låt skolan vara en frizon.

4. Studerande med svår sjukdom

- Grupphandledaren tar kontakt med den som är sjuk och med anhöriga för att få veta vilken information som skall ges till studerande, lärare och personal.
- Respektera alltid familjens önskemål.
- Vid informationen till studerande kan skolhälsovårdaren delta
- Basgruppen håller kontakt med den som är sjuk genom besök, e-post eller annan kontakt.

5. Samtal med basgruppen när något svårt inträffat

- Gör upp en plan för samtalet
- Berätta så konkret som möjligt vad som hänt
- Ge studerande tid och möjlighet att prata om sina känslor
- Det är viktigt att alla känner att det som sägs och berättats stannar inom gruppen
- Ta gärna hjälp av skolans kurator, psykolog och skolhälsovårdare.

6. Några råd

- **Var aktsam med dina ord!**
Att säga ”Det är inte så farligt” kan uppfattas som hån. Hjälpa anhöriga och drabbade att sörja i stället för att trösta.
- **Var nära och närvarande!**
Våga visa egen sorg och bestörtning. Visa att du ställer upp och deltar.
- **Lyssna!**
Det finns inga välmenande råd som hjälper. Men lyssna och bekräfta.
- **Ge kroppskontakt!**
Det räcker ibland med att hålla en hand eller öppna sin famn.
- **Ge hjälp med orden!**
Fråga försiktigt vad som händer, hur det kändes. Ett sätt att bearbeta sorgen är att klä den i ord och på det sättet gå vidare med bearbetningen av sorgen.
- **Svik inte!**
Visa att du finns kvar senare. Visa att ni kan fortsätta samtalet senare.
- **Var dig själv!**
Försök inte vara kurator, psykolog eller präst. Visa medmänsklighet, medkänsla och omsorg.

7. Psykiska reaktioner på kris

Under de första dagarna

- Allt känns överkligt som en mardröm. Det är svårt att förstå och acceptera
- Huvudvärk, illamående, frossa, svettningar, muskelkramper
- Tom på känslor eller gråtande, skuldkänslor, ilska, rädsla, sorg och lättnad
- Sömnsvårigheter eller störd sömn
- Händelsen återkommer i tankar
- Dofter och ljud, du återupplever händelsen.
- Rädsla, rädd för upprepning
- Du måste förstå, reda ut orsaken eller hitta den skyldige.

Under de närmaste veckorna/månaderna

- Påträngande minnen som väcker starka känslor
- Insomningssvårigheter, sömnrubbingar, mardrömmar
- Oro och rastlöshet
- Irritation och ilska, nerverna är på bristningsgränsen och tålamodet brister av minsta orsak
- Skuld- och skamkänslor

- Trötthet, nedstämdhet, depression och apati
- Problem med minnet och koncentrationen
- Störningar i arbets-, vänskaps- och familjereaktioner
- Stark vrede och överspändhet
- Misstolkning av medmänniskor

När behövs hjälp?

- Ångest, depression och spändhet som inte går över och som handikappar allt ”normalt liv”
- Insomnings- och sömnsvårigheter
- Koncentrationssvårigheter
- Studier och arbete löper inte
- Olika fysiska besvär utan uppenbara orsaker
- Ensamhet och isolering

Litteratur:

Ewald Erik	Livets gåva och gräns
Dyregrov Atle	Sorg och omsorg
	Barn i sorg
	Bereskapsplan för skolan
	Att ta avsked
	Katastrofpsykologi
Dyregrov & Raundalen	Sorg och omsorg
Hjort af Ornäs Ingrid	Mitt i livet händer att döden kommer
Hagström Annika	En bro över mörka vatten
Lewis C.S.	Anteckningar under dagar av sorg
Peters Cyndee	Timme för timme, dag för dag
Rehnstam Marie	Att vara ledare vid en krissituation

Informationen är hämtad från ÅHS:s hemsida och krisplaner på nätet.

29.9.2008

gh