

## Sorgkriseplan



<b>FORORD</b> .....	<b>3</b>
<b>AKUT ULYKKE</b> .....	<b>4</b>
DET FÆLLES TAB (NÅR KLASSEN MISTER EN KAMMERAT).....	4
1.0 Lige efter dødsfaldet .....	4
2.0 Om begravelsen .....	5
3.0 Opfølgning.....	6
DET KOLLEGIALE TAB (NÅR SKOLEN MISTER EN MEDARBEJDER): .....	7
1.0 Lige efter dødsfaldet .....	7
2.0 Om begravelsen .....	8
3.0 Opfølgning.....	8
DET PERSONLIGE TAB (NÅR EN ELEV I KLASSEN MISTER).....	9
1.0 Tiden lige efter dødsfaldet .....	9
2.0 Opfølgning.....	9
VED EN ELEVS ALVORLIGE SYGDOM .....	10
VED ELEVS NÆRTSTÅENDE FAMILIEMEDLEMS ALVORLIGE SYGDOM .....	10
VED EN MEDARBEJDERS ALVORLIGE SYGDOM .....	11
<b>FORSKELLIGE TRADITIONER</b> .....	<b>12</b>
<b>ALMINDELIGE REAKTIONER I FORBINDELSE MED EN AKUT KRISE</b> .....	<b>13</b>
<i>Uvirkelighedsforfølelse:</i> .....	13
<i>Angst/frygt</i> .....	13
<i>Kropslige reaktioner</i> .....	13
<i>Hyppige genoplevelser</i> .....	13
<i>Angst, uro og rastløshed</i> .....	13
<i>Søvnproblemer</i> .....	13
<i>Drømme og mareridt</i> .....	14
<i>Muskelspændinger</i> .....	14
<i>Skyldfølelse</i> .....	14
<i>Irritabilitet og sårbarhed</i> .....	14
<i>På-vagt-holdning</i> .....	14
<i>Grublerier</i> .....	14
<i>Depression</i> .....	14
<i>Isolation</i> .....	14
<i>Koncentrationsbesvær</i> .....	14
<b>GODT AT VIDE FOR VOKSNE OG KOLLEGER</b> .....	<b>16</b>
VÆR OPMÆRKSOM PÅ SORGENS FIRE FASER: .....	16
<i>Omsorg er ikke at sige:</i> .....	17
<i>Råd til venner og kolleger - hvad kan de gøre for at støtte op?</i> .....	17
<b>BREV- OG ANDRE SKABELONER</b> .....	<b>18</b>
MEDDELELSER TIL ELEVER OG/ELLER FORÆLDRE .....	18
<i>Hvis en elev dør</i> .....	18
<i>Hvis en medarbejder dør:</i> .....	18
<i>Begravelsen</i> .....	19
<b>PRAKTISKE MATERIALER</b> .....	<b>20</b>
<b>LITTERATUR, SOM KAN FINDES PÅ BIBLIOTEKET:</b> .....	<b>21</b>
UNDERVISNINGSMATERIALE: .....	21
LITTERATUR FOR VOKSNE:.....	21
LITTERATUR FOR BØRN:.....	21
VIDEO OG BÅND: .....	21
LINKS:.....	21
<b>VIGTIGE KONTAKTER</b> .....	<b>22</b>

## Forord

Når livet gør ondt, er det hos vores nærmeste, vi kan hente den bedste støtte. Det gælder også for børn. Alle, der har arbejdet med børn, ved, at børnene knytter sig følelsesmæssigt tæt til os. Det medfører et stort ansvar. I situationer, hvor børnene er udsat for svære hændelser, har de i meget høj grad behov for fællesskabet med de ansvarlige voksne, de omgås i dagligdagen.

Det er en stor misforståelse at tro, at børn kan beskyttes fra den del af virkeligheden, der handler om tab, sorg og død, ved at vi ikke inddrager dem, og ved at vi skjuler vore egne følelser for dem. Den eneste beskyttelse, børnene har, er netop fællesskabet med os. Hensigten med dette materiale er ikke at gøre nogen til psykologer eller behandlere – det er ikke nødvendigt! Det, vi ønsker, er derimod at medvirke til en bevidstgørelse omkring den voksenrolle, vi har, når det gælder om at tage vare på de børn, vi har ansvaret for.

Den følgende handleplan er tænkt som en vejledning for skolens personale, hvis et barn eller voksen er i alvorlig krise, eller hvis et dødsfald eller en ulykke finder sted. Planen skal altså ikke følges for enhver pris! Ingen situation er ens, og det væsentlige må derfor være, at man handler i overensstemmelse med sin sunde fornuft.

# Akut ulykke

Det fælles tab (når klassen mister en kammerat)

Når klassen mister en kammerat, kræver det handling med det samme af skoleledelsen og læringsfællesskabet

## 1.0 Lige efter dødsfaldet

1.1 Skoleledelsen underretter læringsfællesskabet og det øvrige personale, hændelsesforløbet klarlægges (ingen myter), og der udmeldes et tidspunkt senere samme dag for en samling, hvor ledelsen informerer hele skolen.

1.2 Elevens klasse underrettes af en eller flere fra lærere/pædagoger fra læringsfællesskabet, som "beholder" klassen resten af skoledagen. Sorgkufferten tages med i klassen – se praktiske materialer.

- Tal åbent og konkret om det, der er sket.
- Lad eleverne tale om det, de tænker og føler.
- læringsfællesskabet sørger for, at ingen elev er alene, når han/hun kommer hjem. Her kan evt. samarbejdes med kontoret om information til hjemmene.

KKFO'en sørger for, at en pædagog fra læringsfællesskabet om eftermiddagen står til rådighed for trøst og snak – både med børn og deres forældre. Pædagogen vil være i klasselokalet.

1.3 Skolens øvrige klasser underrettes af "deres" lærere/pædagoger, og der etableres evt. en "klassens dag" resten af dagen – åbenhed om det virkelige hændelsesforløb.

1.4 Når samtlige klasser er underrettet, sættes flaget på halv stang, og der afholdes en fælles samling for hele skolen, hvor skolelederen/ledelsen orienterer om dødsfaldet.

1.5 Skoleledelsen sørger evt. for, at skolesundhedsplejerske, skolepsykolog og skolens præster er til stede på skolen. Skoleledelsen vurderer om der er behov for krisepsykolog.

1.6 Det kan være nyttigt med et forældremøde i den pågældende klasse en af de første dage – læringsfællesskabet/skoleledelse

1.7 Skolens forældre skal have en kort skriftlig meddelelse om dødsfaldet for en sikkerheds skyld - af skoleledelse.

1.8 Mindehøjtidelighed med elevens klasse, helst umiddelbart efter meddelelsen om dødsfaldet: ( Brug sorgkufferten - se "praktiske materialer" )

- a. Mindeord af skolens leder og/eller klasseteam, evt. præsten.
- b. Salme og/eller musikstykke.

c. Evt. oplæsning af passende digt.

1.9 Invitation til familien om at deltage i mindehøjtideligheden - læringsfællesskabet/skoleledelsen.

*Det er skoleledelsens ansvar at drage omsorg for, at læringsfællesskabet får den støtte, der er behov for.*

## 2.0 Om begravelsen

2.1 læringsfællesskabet/skoleledelsen/familiens præst spørger de pårørende, om de ønsker at lade deres barns kammerater deltage i begravelsen.

2.2 (Forudsætter positivt svar fra punkt 2.1)

- Når dagen for begravelsen er fastsat, får elevens klasse en kortfattet meddelelse om deltagelsen i begravelsen.
- Det bør i meddelelsen nævnes, at elevens deltagelse er betinget af, at de følges med deres egne forældre eller har lavet en aftale med andre forældre. Og at de skal opholde sig sammen med disse under hele begravelsen.
- Det vil være godt, at så mange elever som muligt kan være med ved begravelsen, da det kan være af stor betydning for bearbejdelsen af sorgen i den nærmeste tid.  
*NB! Frivillighed, ikke pres.*

2.3 Tal indgående med klassen om, hvad der skal ske ved begravelsen. Dette er vigtigt, hvad enten eleverne skal deltage i begravelsen eller ej.

2.4 læringsfællesskabet fritages fra undervisning på begravelsestidspunktet.

2.5 Skolen sender blomster - skoleledelsen

2.6 På begravelsesdagen kan der evt. holdes en kort mindehøjtidelighed for alle elever på skolen. Flaget hejses på halv stang.

### 3.0 Opfølgning

3.1 Det er meget vigtigt, at læringsfællesskabet får støtte og hjælp af kollegaer og ledelsen.

3.2 Vær opmærksom på elevernes forskellige sorgreaktioner. Nogle bearbejder hurtigt sorgen efter, at dødsfaldet er blevet kendt. Andre vil først få mærkbare reaktioner noget efter.

- Skyldfølelser er typiske udslag af sorgreaktioner hos børn og unge mennesker. Hos børn forbindes skyldfølelsen ofte med, om de fortsat kan lege og have det sjovt.
- Se i øvrigt afsnittet om "Almindelige reaktioner".

3.3 Samtaler i klassen, hvor man sætter ord på tanker og følelser i forbindelse med det skete, vil fortsat være af stor betydning.

- Klassesamtalen kan struktureres på følgende måde:  
Introduktion – Fakta – Tanker – Reaktionen – Information – Afslutning.
- Detaljeret beskrivelse af denne samtalestruktur, se:
  - o Atle Dyregrov: "Sorg hos barn – En håndbog for voksne", s. 124 ff.
- Det er læringsfællesskabets opgave at tage disse snakke med børnene – måske med hjælp fra inklusionspædagogen eller en psykolog.
- På de ældste årgange vil det også være givende med sådanne samtaler i mindre grupper. Der findes en del skønlitteratur beregnet for forskellige alderstrin, som på en fin måde tager reaktioner, tanker og følelser op i forbindelse med sorg og død – se litteraturlisten.

3.4 Det kan have stor betydning for klassen at:

- den afdøde elevs stol og bord bliver stående tom i klasseværelset et stykke tid. Der kan også være andre konkrete ting, der minder om vedkommende, som der kan tages vare på.
- den afdøde elevs grav kan besøges.

3.5 Skolesundhedsplejersken, skolepsykologen, familiens præst eller skolens præst og personer udefra (krisepsykolog) kan være vigtige ressourcepersoner i opfølgingsarbejdet.

Det kollegiale tab (når skolen mister en medarbejder):  
Dette kræver handling med det samme af skoleledelsen.

## 1.0 Lige efter dødsfaldet

1.1 Skoleledelsen underretter læringsfællesskabet og det øvrige personale – hændelsesforløbet klarlægges (ingen myter).

1.2 klasserne informeres.

På årgangen hvor læreren/pædagogen, der er død, har sin gang informeres eleverne af en fra læringsfællesskabet, eller af en fra skoleledelsen (sorgkufferten tages med).

- En eller flere fra læringsfællesskabet bør derefter beholde klassen resten af skoledagen.
- Man bør endvidere sørge for, at ingen kommer hjem til et tomt hus (gælder i særlig grad for elever på de lave årgange) – ledelsen informerer forældre.
- Tal konkret om det, der er sket – åbenhed om det virkelige hændelsesforløb.
- Klassesamtalen kan struktureres på følgende måde:  
Introduktion – Fakta – Tanker – Reaktioner – Information – Afslutning.
- Detaljeret beskrivelse af denne samtalestruktur, se:
  - o Atle Dyregrov: "Sorg hos barn – En håndbog for voksne", s. 124 ff.
- Det er læringsfællesskabets opgave at tage disse snakke med børnene – måske med hjælp fra inklusionspædagogen eller en psykolog.

1.3 Når samtlige klasser har fået besked, sættes flaget på halv stang.

1.4 Skolesundhedsplejerske, skolepsykolog og skolens præst kan eventuelt kontaktes, så de kan være til stede på skolen. Ledelsen vurderer, om der er behov for krisepsykolog.

1.5 Alle forældre får en kortfattet skriftlig meddelelse.

1.6 Mindehøjtidelighed i den/de berørte klasse(r), helst umiddelbart efter meddelelsen om dødsfaldet: (Brug sorgkufferten - se "praktiske materialer")

- a. Mindeord af skolens leder og/eller klasseteam, evt. præsten.
- b. Salme og/eller musikstykke.
- c. Evt. oplæsning af passende digt eller historie

1.7 På et kort møde for personalet drøftes de konkrete opgaver i forbindelse med dødsfaldet, bl.a. kontakten til de pårørende.

1.8 Kontakt til familien – skoleledelsen eller lærer, der kender familien godt – evt. dem på "ambulancesedlen".

1.9 Når alle børnenes forældre er orienteret, og børnene enten er gået hjem, eller er i KKFO/Klub, samles læringsfællesskabet og andre berørte kolleger med ledelsen.

## 2.0 Om begravelsen

2.1 Skoleledelsen informerer personalet og forældrene (skriftligt) om begravelsen.

- Elevernes deltagelse diskuteres.
- Evt. mindehøjtidelighed for personalet forberedes.

2.2 Den/de berørte klasser får en kortfattet meddelelse med hjem om klassens evt. deltagelse i begravelsen. Det bør i meddelelsen nævnes, at elevens deltagelse er betinget af, at de følges med deres egne forældre. Og at de skal opholde sig sammen med disse under hele begravelsen.

2.3 Tal indgående med den/de berørte klasse(r) om alt det, som skal foregå ved begravelsen.

2.5 På begravelsesdagen kan der evt. holdes en kort mindehøjtidelighed med alle skolens elever, og flaget sættes på halv stang.

2.6 Det prioriteres at alle, som er berørt af dødsfaldet kan deltage i begravelsen, og der indkaldes vikarer efter behov på en sådan dag. Ledelsen informerer evt. klub og forældre til store børn, hvis skoledagen forkortes.

2.7 Skolen sender blomster - skoleledelsen.

## 3.0 Opfølgning

3.1 Det er vigtigt med kollegial støtte og hjælp.

3.2 Vær opmærksom på forskellige sorgreaktioner hos eleverne. Nogle bearbejder hurtigt sorgen efter, at dødsfaldet er kendt, andre vil først få mærkbare reaktioner nogen tid efter. Skyldfølelser er typiske udslag af sorgreaktioner hos børn og unge mennesker. Hos børn forbindes skyldfølelsen ofte med, om de fortsat kan lege og have det sjovt.

3.3 Samtaler med klassen, hvor man sætter ord og følelser i forbindelse med det skete, vil fortsat have stor betydning.

- Samtalen med klassen kan struktureres på følgende måde:  
Introduktion – Fakta – Tanker – Reaktioner – Information – Afslutning.
- Detaljeret beskrivelse af denne samtalestruktur, se:
  - o Atle Dyregrov: "Sorg hos børn – En håndbog for voksne", s. 124 ff. – er placeret i receptionen – og i vores sorgkuffert.
- På de ældste årgange vil det også være givende med sådanne samtaler i mindre grupper. Der findes en del skønlitteratur beregnet for forskellige alderstrin, som på en fin måde tager reaktioner, tanker og følelser op i forbindelse med sorg og død – se litteraturlisten.

3.4 Skolens ledelse er opmærksom på læringsfællesskabet og de enkelte personer i den efterfølgende tid og følger op på dem.



3.5 Skolesundhedsplejersken, skolepsykologen, familiens eller skolens præst samt andre personer udefra (fx krisepsykolog) kan være vigtige ressourcepersoner i opfølgingsarbejdet.

Det personlige tab (når en elev i klassen mister)

Dette kræver handling med det samme af læringsfællesskabet i samarbejde med skoleledelsen og evt. i samarbejde med ressourcepersoner udefra.

Kontakt til familien vedrørende følgende punkter:

#### *1.0 Tiden lige efter dødsfaldet*

- Når skolen får meddelelse om dødsfaldet, orienteres elevens klasse. Der tages kontakt til elevens familie, og det aftales, hvornår og hvordan klassekammeraterne skal informeres. Hvis forældrene ønsker det, skal de tilbydes selv at informere klassens elever og eller forældre.
- læringsfællesskabet udsender en intrabesked til klassens forældre, som beskriver den information, som børnene har fået. Det vurderes fra gang til gang, om forældrene skal informeres, inden børnene sendes hjem.
- Aftal med hjemmet der har mistet, om det vil være en god idé at tage emnet nærmere op i klassen, når eleven kommer tilbage.
- Tal åbent om det i klassen, før eleven kommer i skole igen.
- Fortæl om muligt, hvad der er sket.
- Forbered kammeraterne på, at eleven kan være mere sårbar end ellers, og at de derfor bør vise ekstra omtanke.
- Læringsfællesskabets primærvoksne og kammerater til den pågældende elev bør om muligt deltage i begravelsen, hvis der er tale om en forælders død. Klassen får en kortfattet meddelelse med hjem om klassens evt. deltagelse i begravelsen. Det bør i meddelelsen nævnes, at elevens deltagelse er betinget af, at de følges med deres egne forældre. Og at de skal opholde sig sammen med disse under hele begravelsen. At de primærvoksne og kammerater deltager i begravelsen vil være godt i forhold til den videre bearbejdelse af sorgen hos den ramte elev.
- Det aftales, om der skal sendes blomster til begravelsen og evt. flages på halv i forbindelse med begravelsen

#### *2.0 Opfølgning*

- Læringsfællesskabet tager sig særligt af eleven.
- Det tages evt. en ekstra snak i klassen, hvor eleven kan få lov at sætte ord på sine egne oplevelser, og kammeraterne kan stille spørgsmål.
- Vær opmærksom på elevens sorgreaktioner. Nogle bearbejder hurtigt sorgen efter, at dødsfaldet er blevet kendt. Andre vil først få mærkbare reaktioner nogen tid efter.
- Skyldfølelser er typiske udslag af sorgreaktioner hos børn og unge mennesker. Hos børn forbindes skyldfølelse ofte med, om de fortsat kan lege og have det sjovt.
- Skolesundhedsplejersken, skolepsykologen, familiens/skolens præst og andre personer udefra kan være vigtige ressourcepersoner i opfølgingsarbejdet.

## Ved en elevs alvorlige sygdom

Når skoleledelsen bliver informeret om elevs alvorlige sygdom vil denne evt. sammen med sundhedsplejersken og psykolog vurdere hvilke lærere og pædagoger, der i første omgang skal informeres (hvis de ikke i forvejen er informeret), samt hvor og hvornår informationen finder sted samt vurderer, om der skal indkaldes krisehjælp.

- Den pågældende elevs klasse skal informeres. Hvis forældrene ønsker det, skal de tilbydes selv at informere klassens elever.
- Læringsfællesskabet udsender et brev til klassens forældre, som beskriver den information, som børnene har fået. Det vurderes fra gang til gang, om forældrene skal informeres, inden børnene sendes hjem.
- Læringsfællesskabet tager initiativ til, at klassen sender en hilsen til den syge kammerat, ved længerevarende sygdom skal dette gentages med mellemrum.
- Læringsfællesskabet tilbyder den syge elevs forældre at besøge eleven, og er i jævnlig kontakt med forældrene. Det er Læringsfællesskabet ansvar, at kontakten holdes ved lige.

## Ved elevs nærtstående familiemedlems alvorlige sygdom

Når læringsfællesskabet bliver informeret om et familiemedlems alvorlige sygdom, aftales det med den pågældendes familie, hvordan resten af klassen og klassens forældre skal informeres.

- Læringsfællesskabet informerer klassens elever eller forældrene kommer i klassen og informerer
- Læringsfællesskabet skriver på intra til klassens forældre, som beskriver den information, som børnene har fået eller forældrene skriver på intra til resten af klassens forældre, om sygdommen.

Det vurderes fra gang til gang, om forældrene skal informeres, inden børnene sendes hjem.

- Læringsfællesskabet tager eventuelt initiativ til, at klassen sender en hilsen til den syge pårørende, ved længerevarende sygdom kan dette gentages med mellemrum.
- Læringsfællesskabet tilbyder den pågældende elev jævnlig kontakt om elevens situation. Det er læringsfællesskabets ansvar, at kontakten holdes ved lige.
- Der kan evt. findes en primærvoksen i forhold til familien, der er den der holder den primære kontakt omkring situationen.

## Ved en medarbejders alvorlige sygdom

Når skoleledelsen informeres om medarbejders alvorlige sygdom, informeres der straks om kollegas fravær til resten af personalet – tætte kollegaer skal om muligt have mundtlig besked først.

Skolens ledelse vurderer hvordan medarbejderne skal informeres, samt hvor og hvornår informationen finder sted samt vurderer, om der skal indkaldes krisehjælp. Der tages hensyn til de tætte kolleger og der vurderes i hvilket omfang, de kan støttes.

Skoleledelsen søger information og har kontakt til den syge medarbejder eller dennes familie og afklarer hvilke informationer, der ønskes videregivet til hhv. kolleger, elever og forældre i forbindelse med sygdommen.

Klassens elever informeres af læringsfællesskabet

Skoleledelsen sender besked til den/de klasse(r)s forældrene, det vedrører.

Skoleledelsen sender blomster og holder jævnlig kontakt med den syge eller dennes familie.

De kolleger, som findes på den syges "ambulance-seddel" må ligeledes tage kontakt til den syge og/eller dennes familie.

## Forskellige traditioner

### Islam

Den døde afvaskes så hurtigt som muligt på hospitalet, i Moskeen eller i hjemmet. Afvaskningen foretages af en, der kender til dette - en Imam eller andre. Kvinder vasker kvinder, mænd vasker mænd. Den afdøde lægges i et hvidt klæde.

Efter afvaskningen tager familien ofte imod kondolencebesøg. Her er man meget velkommen til at komme og udtrykke sin medfølelse. Det er en meget god ide at kontakte familien, for at spørge hvornår og hvem de tager imod.

Alle i familien ved dette, som regel også venner og naboer, og derfor kan spørgsmålet rettes til den person, som tager telefonen. I mange familier forsøger man at værne om de nærmeste pårørende til afdøde ved at være talerør udadtil. Hvis man kommer i "besøgstiden", vil man ofte opleve kvinderne sidde i ét rum og mændene i ét andet.

Det er muligt at kvinderne er i hjemmet, og mændene er til begravelsen. Det er en meget god idé at følge med en modersmålsunderviser, som kan agere som tolk og formidle traditionerne.

Efter aftale med familien kan det være en mulighed at deltage i begravelsen. Det er usædvanligt at medbringe blomster og kranse - spørg til det på forhånd.

Den afdøde begraves enten i hjemlandet eller på særlige kirkegårde.

Efter dødsfaldet er der flere måder at vise sin sorg på blandt andet ved ikke at høre musik og se tv i 40 dage.

Skolen kan evt. acceptere at en elev fritages fra musikundervisningen i en kort periode.

### **Der findes ingen "rigtige" løsninger! SPØRG !!!!**

Skolen hører gerne fra personer, som kan medvirke til at udvikle skolens sorgkriseplan i forhold til personer fra andre religioner

# Almindelige reaktioner i forbindelse med en akut krise

Normale, almindelige måder at reagere på efter en voldsom oplevelse.

Hvis man ikke kender til de almindelige psykiske reaktioner i kølvandet på en voldsom hændelse, kommer man let til at fortolke/opfatte dem som helt specielle og unormale, måske endda som tegn på, at man er ved at blive syg.

Kender man derimod til de normale reaktioner, er det lettere at acceptere dem og godtage, at de er rimelige, i forhold til den stærke påvirkning man har været udsat for. Mange har disse reaktioner, men det betyder ikke, at alle har dem. Vigtigt er det at vide – det er normalt at reagere.

I timerne og de første dage efter oplevelsen ser man ofte følgende reaktioner:

Uvirkelighedsfornemmelse:

- Det skete virker som en drøm, eller som noget man har set på TV.
- Man føler sig som i en glasklokke og oplever en tomhedsfølelse. Alt synes gråt.

Angst/frygt.

- Ofte ledsaget af kropslige tegn som hjertebanken og muskelspænding.
- Angst for ulykkes- eller overfaldsstedet, for mørke, for at være ved at blive tosset, for fremtiden, for at blive forladt/ladt alene – for kammeraters/nærstående skæbne.

Kropslige reaktioner.

- Er meget almindelige: Rysteture, kvalme og opkastninger, muskelspændinger.
- Følelsesmæssige udbrud.
- Man har let til gråd, latter – oplevelser f.eks. hvordan man kan grine helt ukontrollabelt af lettelse umiddelbart efter hændelsen – skrigen, omkringfaren, hidsighedsanfald.
- Sløvhed.
- Synker ind i sig selv, lukker sig inde i en skal, foretager sig ikke noget "spontant".
- I dagene og ugerne efter oplevelsen er det almindeligt at have nogle af disse reaktioner.

Hyppige genoplevelser.

- Hændelsen genopleves flere gange om dagen, ofte ledsaget af intenst ubehag, angst og kropslige symptomer.

Angst, uro og rastløshed.

- Ofte er ens fantasiliv aktivt, f.eks. med "tænk-hvis-nu" – fantasier.
- Fantasierne kan være rettet både mod den gennemlevede situation og mod fremtiden.

Søvnproblemer.

- Kan vise sig ved besvær med at falde i søvn, talrige opvågninger med efterfølgende spekulationer.

### Drømme og mareridt.

- Om selve hændelsen og om andre situationer med samme "følelsetomhed".

### Muskelspændinger

- Stærk kropslig anspændthed – for at holde "styr på sig selv" og undgå at komme til at tænke på hændelsen – rysteture.
- Frygt for at vende tilbage til stedet, hvor det ubehagelige skete, for at komme til at tænke på hændelsen, for egne reaktioner.

### Skyldfølelse.

- "Du lod det ske! Du var ikke aktiv nok! Du var nok selv ude om det!" er almindelige følelser – ligesom bebrejdelser rettet mod én selv i forbindelse med f.eks. latterudbrud og lignende. ofte forekommer.

### Irritabilitet og sårbarhed.

- Man bliver tyndhudet, misforstår let sine omgivelser, føler sig afvist – og en måde at reagere herpå er at føle irritation.

### På-vagt-holdning.

- Man forskrækkes let af f.eks. høje og pludselige lyde og syns- og lugtindtryk.

### Grublerier.

- Ofte har man mange og tunge spekulationer over, om man nu handlede rigtigt, om man svigtede, om man er ved at blive tosset, hvordan man kan leve videre nu, hvor man har ... etc. Man kan være utilfreds med sin egen måde at reagere på, troede måske, at man var mere "hårdhudet".

### Depression.

- Og tristhed er almindelig. Følger ofte af, at man har mistet noget væsentligt: Sin usårlighedsfølelse, tryghed, selvtillid, kollegaer, en nærtstående etc.

### Isolation.

- Man kan være tilbøjelig til at isolere sig fra omgivelserne for ikke at blive mindet om det, der er sket.
- Man forsøger at fortrænge de smertefulde oplevelser, alt sammen forståeligt, men på længere sigt uheldigt.

### Koncentrationsbesvær.

- En følge af ovennævnte reaktioner vil ofte være, at man kan have svært ved at holde tankerne samlet, om f.eks. læsning, tv eller sit arbejde.
- Det almindelige er, at man hurtigt får det bedre i løbet af de første dage og uger, hvorefter reaktionerne klinger langsommere af.
- Hvad kan man selv gøre for at få krisen til at lette?
- Accepter, at det er naturligt at reagere, godtag alle følelser, også dem du finder meget ejendommelige, og som tilsyneladende ikke har noget med hændelsen at gøre.
- Tal med andre, og tag imod den hjælp, andre tilbyder, fokuser på dine oplevelser, tanker, fantasier og følelser, lad bare følelserne få frit løb. Det letter at græde.

- Bliv ved med at fortælle – også når nyhedens interesse er væk. Find gerne et par stykker, som kan være dine fortrolige. Du skal tale så længe, der er noget at snakke om/give udtryk for.
- Sørg for også at tænke på/have noget andet – noget du kan lide at lave. Du skal altså aktivt søge adspredelse, godt er i denne forbindelse nogle fysiske aktiviteter.
- Det vil ofte være godt at være sammen med og dele erfaringer og oplevelser med lidelsesfæller.

# Godt at vide for voksne og kolleger

Vær opmærksom på sorgens fire faser:

Johan Cullberg definerer en traumatisk krise som en situation, hvor en person psykisk føler sin fysiske eksistens, sociale identitet og tryghed eller grundliggende livsmuligheder truet. Traumatiske kriser kan deles ind i fire faser.

- Chokfasen. Kan vare fra nogle sekunder til et par dage
- Reaktionsfasen. Kan vare fra en til otte uger
- Bearbejdningsfasen. Kan vare op til et halvt år
- Nyorienteringsfasen. Varer livet ud

Chokfasen og reaktionsfasen er krisens akutte faser. Sorgreaktioner er en del af kriseforløbet. Læge Elisabeth Kübler Ross har interviewet mennesker, som vidste, at de snart skulle dø og senere deres efterladte. Hun skitserer følgende reaktioner i et sorgforløb: vrede, benægtelse, købslåning (forhandling), depression og accept.

**Chokfasen** og reaktionsfasen er den akutte del af krisen. Den akutte fase kan opleves gang på gang i løbet af en kræftsygdom. Chokket kan vare fra sekunder til nogle dage. Alt bliver tomt inde i en. Verden opleves fjern og holdes ude. Man opfatter kun enkelte ting af det, som bliver sagt, eller det, som bliver sagt, kan forstærkes voldsomt eller blive fordrejet. Omverdenen kan opfatte personen, der er i chokfasen, som helt rolig og overser derfor let, at vedkommende er i chok.

**Reaktionsfasen** kan vare op til et par måneder. De følelser, som bliver lukket ude i chokfasen, vælter nu frem: vrede, angst, aggression og depression, sorg over de tab sygdommen kan føre med sig.

Man kastes frem og tilbage i et kaos af følelser. Situationen opleves som så truende, at man bevidst eller ubevidst prøver at komme bort fra den.

Forsvarsmekanismer, som er ubevidste mekanismer for at holde angst i skak, kan træde i kraft. De almindeligste forsvarsmekanismer i denne sammenhæng er fortrængning og regression.

Fortrængning giver sig udslag i, at man udelukker det, man har fået vide, fra bevidstheden og snakker som om, man aldrig havde hørt diagnosen kræft.

Regression vil sige, at man bliver mere afhængig af andre i sin væremåde, end man var før, man blev syg. Man kan i større grad ønske, at andre tager ansvar, og man har større behov for støtte og nærhed.

**Bearbejdningsfasen** kommer efter krisens akutte fase og kan vare op til et halvt år. Nu bearbejder man det, som er sket, snakker om det igen og igen. Her ser man situationen i øjnene og sætter ord på den, og efterhånden kommer man over i nyorienteringsfasen.

**Nyorienteringsfasen** er der hvor man accepterer den nye situation.

Stagnation kan blive resultatet, hvis kriser ikke bliver bearbejdet. Således kan kriser, som ikke blev bearbejdet tidligere i livet, dukke op igen, når man oplever kræftsygdom. Hvis man kommer gennem faserne i kriseforløbet, kan det føre til vækst og modning som menneske.



Hvordan situationen mestres, er afhængig af egne ressourcer og den støtte man får fra omgivelserne.

Omsorg er ikke at sige:

- jeg ved, hvordan du har det
- det bliver nok snart godt igen
- det kunne have været endnu værre
- du har jo os
- sådan skal du ikke tænke/føle
- det er skæbnen/en del af Guds plan
- der er nok en mening med det
- ring til mig, hvis der er noget
- du må se fremad og lægge det andet bag dig
- du må ikke dyrke sorgen
- forsøg at lade være med at tænke på det

Råd til venner og kolleger - hvad kan de gøre for at støtte op?

- tag aktiv og tidlig kontakt, lad være med at undgå den, der har mistet.
- det varmer med et brev, en blomst eller en lille hilsen
- det varmer med et klem
- vis at du er der, og giv dig tid
- undgå at tage kontakt på grund af nysgerrighed
- tro ikke du forstår, hvordan de har det
- vær forsigtig med at give råd om, hvordan de bør reagere eller håndtere situationen
- vær opmærksom på, at de ofte ønsker at snakke om det, der er sket og kan have behov for at gentage det mange gange
- vis respekt over for at deres reaktioner kan være meget forskellige og strække sig over lang tid
- stimuler til deltagelse i sociale aktiviteter, sport, sammenkomster, gåture

## Brev- og andre skabeloner

Guide til den første kontakt til familien:

- Spørg først, hvad forældre og barn ønsker, at skolen skal foretage sig, og fortæl så meget konkret, på hvilken måde skolen kan imødekomme disse ønsker.

### Meddelelser til elever og/eller forældre

Følgende tekster er ment som hjælp til at få formuleret en meddelelse til klassen og/eller hjemmet. Den endelige tekst læreren skriver, skal naturligvis rettes til og må gerne være mere personligt udformet.

#### Hvis en elev dør

Skrives af: Læringsfællesskab eller skoleleder

Til klassens elever og forældre

Klassen har i dag modtaget den sørgelige besked, at \_\_\_\_\_ er død.

Det skete i går på grund af \_\_\_\_\_.

Dette er naturligvis noget, som vi alle berøres stærkt af. Vi har i dag holdt en samling på skolen, hvor alle er blevet informeret, og vi har holdt en lille mindehøjtidelighed i klassen. I de nærmeste dage vil vi desuden bruge meget tid på at tale om det, der er sket.

Det vil være af stor betydning for børnene, at I også derhjemme taler åbent om det indtrufne. Hvis der er brug for det, kan I naturligvis kontakte os.

---

#### Hvis en medarbejder dør:

Skrives af: Skoleleder

Til skolens elever og forældre

Klassen har i dag modtaget den sørgelige besked, at \_\_\_\_\_ er død.

Det skete i går på grund af \_\_\_\_\_.

Dette er naturligvis noget, som vi alle berøres stærkt af. Vi har i dag holdt en samling på skolen, hvor alle er blevet informeret og vi har holdt en lille mindehøjtidelighed. Vi vil desuden sørge for at \_\_\_\_\_'s elever i den kommende periode vil være mest muligt sammen med andre kendte voksne på skolen.

I de nærmeste dage vil vi bruge meget tid på at tale om det, der er sket.

Det vil være af stor betydning for børnene, at I også derhjemme taler åbent om det indtrufne. Hvis der er brug for det, kan I naturligvis kontakte os.

---

## Begravelsen

Skrives af: Læringsfællesskabet eller skoleleder

Til klassens elever og forældre

Det er bestemt, at \_\_\_\_\_'s begravelse finder sted fra \_\_\_\_\_ kirke  
\_\_\_\_\_ dag d. \_\_\_\_\_ kl. \_\_\_\_\_ .

I forståelse med familien vil klassen deltage i begravelsen. Deltagelsen er naturligvis frivillig.

At deltage kan være af stor betydning for bearbejdelsen af sorgen i den følgende tid.

Jeres barn kan deltage sammen med jer forældre eller ved nærmere aftale med en anden forælder. Det er dog vigtigt for os at understrege, at alle vore elever skal følges med en voksen og holde sig til denne voksen under begravelsen.

Hvis I ikke ønsker, at jeres barn deltager eller har mulighed for at deltage i begravelsen, vil vi bede jer give det til kende med en Intra-besked til en primærvoksen.

Venlig hilsen

---

## Praktiske materialer

- Sorgkufferten – akutkasse findes i receptionen og indeholder:
  - Sorgkriseplanen
  - Lys, tændstikker
  - Papirlommetørklæder
  - Bøger – både til børn og voksne
  
- Relevant litteratur
  - Er placeret i receptionen
  - Sorgkufferten indeholder relevant litteratur

## Litteratur, som kan findes på biblioteket:

### Undervisningsmateriale:

- Undervisningsmateriale fra Kræftens Bekæmpelse
- Solsort og snefnug - en novellesamling fra Kræftens Bekæmpelse

### Litteratur for voksne:

- Sorg hos børn- Atle Dyregrov
- Børn og unge dør også - Henrik Højer Mikkelsen
- Når børn mister
- Hvis nu mor taber håret - Jette Kamradt ,
- Krisehjælp, hvordan - Amdsrådsforeningen, KL, m.fl.
- Min mor døde, min far døde - Peter Olesen
- Børn om mors og fars død - Signe Rømer og Peter Olesen

### Litteratur for børn:

- Vil du se min mor - Mark Laxton m.fl.
- Aldrig mere - Bette Elias - oplæsning fra 6 år
- Jeg glemmer aldrig morfar - billedbog/oplæsning
- Englenes yndlingsblomster - billedbog/oplæsning
- Marvi Myrebjørn fatter håb – højtlesning

### Video og bånd:

- Når livet går sin vej - Kræftens Bekæmpelse (video)
- En mur af tavshed - DR 1999 (video)
- Tavshedens pris - DR 2000 (video)
- På trods af sorgen - DR 2001 (video)
- Med sorgen som blind passager - lydbånd/unge

### Links:

- [www.cancer.dk](http://www.cancer.dk)
- [www.bornungesorg.dk](http://www.bornungesorg.dk)
- [www.sundhed.dk](http://www.sundhed.dk)

## Vigtige kontakter

### Skolens ledelse:

Morten Biering (skoleleder)	82325010
Lotte Schultz (souschef)	24968363
Line Rask (pædagogisk leder)	24771168
Michael Langkilde (leder af KKFO'en)	29281939
Iben Havn Eriksen (Inklusionspædagog)	61122722

### Sundhedsplejesker:

Louise Lywood	40494154
Christina Otterup-Nielsen	30558503

### Skolepsykolog:

Michael Maxen Pedersen	29282013
------------------------	----------

### Ekstern sparring og støtte

Børn, Unge og sorg : <a href="http://www.bornungesorg.dk">www.bornungesorg.dk</a>	70 20 99 03
Kræftens Bekæmpelse	80 30 10 30

Hvis du er i tvivl eller vil du gerne have sparring, er du velkommen til at kontakte skolens arbejdsmiljøgruppe:

Morten Biering (MO), Anja Bjerring (AB), Torben Troelsen (PTT)