

**Sickla Skola**



# **SICKLA SKOLA och FÖRSKOLOR**

**Handlingsplan  
vid  
olika krissituationer**

2011-09-30

<b>INNEHÅLL:</b>	<b>flik</b>
Viktigt att tänka på	1
Krisgrupp och telefonlista	2
Samlingslokaler	3
Att hantera media vid kris	4
Brand och utrymning	5
Bombhot	6
Obehöriga i skolan	7
Barn som ej hämtats	8
Drogpåverkad förälder	9
Våld/hot mot personal eller annan elev	10
Allvarliga olyckor	11
Elevs försvinnande	12
Elev som mister nära anhörig	13
Dödsfall - elev	14
Dödsfall - personal	15
Inför begravningen	16
Elev som utsatts för sexuella övergrepp i skolan	17
Anmälan till socialtjänsten	18
Kris – och sorgereaktioner	19
Bilagor:	
Några råd till dig som lärare	20
Ett bra omhändertagande	21
Exempel på brev	22
Förslag på dikter, musik	23
Några ord till tröst	24
Viktiga telefonnummer	25
Krislåda	26
Klasslistor	27
Personallista	28
Om försäkringar	29

# VIKTIGT ATT TÄNKA PÅ

- Tydlig ansvarsfördelning.

Vem sätter beredskapsplanen i verket?

Vad är det som hänt? – typ av händelse?

Vad är känt om händelsen?

Vilka är drabbade? - elev(er) och eller lärare?

Hur gick det till?

Av vem och hur informeras eleverna? Samlade eller enskilt i klasserna, personal/ extern hjälp?

Av vem och hur informeras föräldrarna? Skriftlig information/ möten?

Vilka åtgärder behövs?

- Resursfördelning. (T ex telefonvakt mm)
- Undvik ryktesspridning genom att informera hela personalen och alla eleverna snarast möjligt!
- Tänk på syskon!
- Tänk på att läraren är en viktig person för eleverna!
- Samråd med familjen hur de vill att skolan ska agera!
- Informera föräldrarna till övriga elever!
- Håll klassen samlad under hela skoldagen!
- Håll skolan öppen efter skoldagens slut och se till att personal finns tillgänglig.
- Släpp aldrig hem barnen efter en minnesstund utan att ge dem tillfälle att sätta ord på känslor och reaktioner!
- Meddela till vilka eleverna kan vända sig för enskilda samtal! Fritidspersonal, hemspråkslärare och vaktmästare är goda resurser.
- Tag hjälp av externa resurser vid behov! (T ex präst eller polis)
- Tag gärna hjälp av symboler och ritualer!
- Utse informationsansvarig!
- Vid behov, skydda barnen från massmedia!
- Informationen mellan krisgruppen och andra instanser måste fungera.
- Återgå ganska snart till ordinarie undervisningsrutiner!
- Ta hand om er själva!

## **SICKLA SKOLAS KRISGRUPP**

En grupp som träffas och tillsammans beslutar om vilka åtgärder som ska vidtas efter olika krissituationer. I krisgruppen ingår skolledningen, elevhälsoteamet, skolassistenten och vaktmästaren. Krisgruppen har regelbundna möten.

## **SAMLINGSLOKALER**

I första hand används någon av dessa byggnader som samlingsal:

- Förskolan Växthuset (gäller bara för förskolan)
- Huvudbyggnaden i Sickla skola
- Övre skolan
- Matsalen

Om inget av ovanstående skulle fungera, är samlingsplatsen för både Sickla skola och Växthuset:

### Universums förskola

Sickla strand 68

131 34 Nacka

telefon 718 79 44

# **ATT HANTERA MEDIA VID KRIS**

## **När krisen är av medialt intresse**

- Utse medieansvarig alternativt telefonansvarig.
- Ordna eventuellt ett presscenter (som inte stör krisarbetet).
- Se till att snabb information ges till skolans medarbetare på e-post, alternativt högtalarsystem.
- Se till att snabb information ges på skolans hemsida. Vid större ”kris” se till att information går till verksamhetschef och informationsavdelningen på Nacka Kommun.
- Publicera fortlöpande ny information.

## BRAND

Om det börjar brinna i skolan, sätt igång brandlarmet om det ej har utlösts. Larmknapp finns i **HUVUDBYGGNADEN** på väggen i kapprummet och på vaktmästeriet.

I **ÖVRE SKOLAN** finns den vid städsåpet utanför Ekens lokaler.

Ring omedelbart till brandkåren tfn **112**

När larmet ljuder avbryter ansvarig personal pågående aktivitet och ser till att:

1. Stänga ute rök.
2. Informera om vilken väg utrymning ska ske.
3. Se till att alla så snabbt som möjligt tar sig från skolbyggnaden (se utrymningsschema i klassrummen) och bege sig till samlingsplatsen på fotbollsplanen.

Vid samlingsplatsen på fotbollsplanen samlas eleverna klassvis för upprop. Ansvarig personal kontrollerar närvaron och kontaktar sedan rektor eller räddningspersonal om någon saknas.

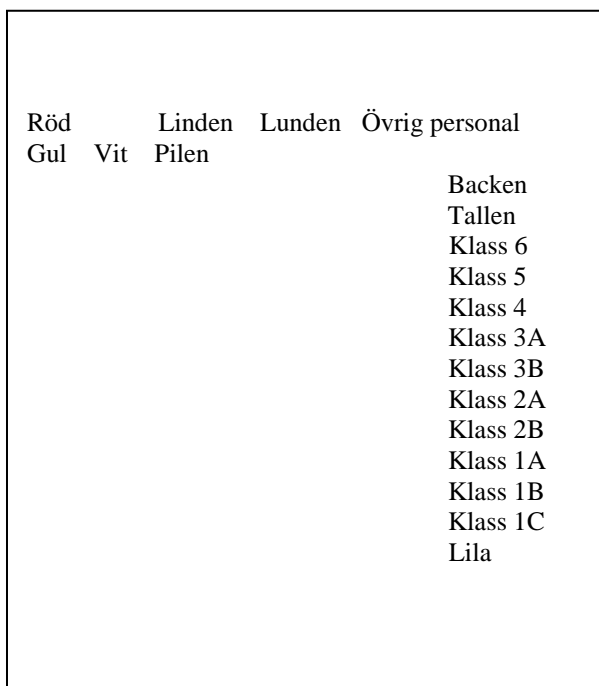
Rektor informerar räddningsledare.

Personal och elever inväntar vidare instruktioner.

Rektor sammankallar krisgruppen och beslutar om ev. åtgärd.

## Matsalen

Huvud-  
byggnaden



Sandlådan

Rinken

Flaggstången

# UTRYMNING

När utrymningslarm ljuder - utrym skolan!

## Handlingsplan för lärare som undervisar en klass/grupp

- All personal som vid detta tillfälle har ansvar för en elevgrupp ser till att eleverna utrymmer skolan enligt den utrymningsplan som finns uppsatt i varje klassrum.
- Ansvarig personal går sist och stänger alla fönster och dörrar, dock utan att låsa.
- Kontrollera även toaletter.
  
- Vid utrymning medtag klasslistor/närvarolistor för att senare kontrollera att alla närvarande elever verkligen har utrymt skolan.
- Bege er till den samlingsplats utanför skolan som utrymningsplanen anger.
  
- Räkna igenom alla eleverna och försäkra dig om att alla är ute. Om någon saknas meddela omgående detta till rektor, annan ansvarig person från skolan eller räddningsledare.
- Håll elevgruppen samlad i väntan på vidare information som t.ex.
  - ”Återsamling inne i skolan i resp. klassrum eller idrottshall”
  - ”Återsamling utanför skolan på fotbollsplanen”

## Handlingsplan för övrig personal och ej för tillfället undervisande lärare

- Om möjlighet finns var behjälplig vid utrymning av korridorer, elevtoaletter mm, annars utrym skolan så fort som möjligt via närmaste utrymningsväg.
- Samlingsplats utanför skolan på fotbollsplanen.
- Tag kontakt med rektor, annan ansvarig person från skolan eller räddningsledare.
- Invänta vidare information.

## Handlingsplan när eleverna slutat för dagen (idrottsdag, konferenstid e.d.)

Vaktmästaren genomsöker om möjligt skolans lokaler och är behjälplig vid utrymningen

## Dagen efter

Dagen efter utrymningen inleds med information och bearbetning i klassrummet med respektive lärare eller i storsamling

Se bilaga 1 *Några råd till Dig som lärare inför mötet med Din klass.*

# **BOMBHOT**

## **Bombhot via telefon**

- Den som svarar försöker få ut så mycket information som möjligt. Lyssna noga på vad som sägs, rösten, karaktären mm. Anteckna tidpunkt. (Se checklista nästa sida.)
- Rektor eller dennes ersättare enligt larmlistan informeras.
- Ring polisen (tfn 401 60 00 radion) och informera om vad som hänt och vem som tagit emot samtalet. Tillsammans med polisen görs en bedömning av allvaret i hotet och om utrymning ska ske.
- Rektor eller ställföreträdande person aktiverar utrymningen av skolan (se utrymning).
- Ansvarig personal håller sin grupp samlad på samlingsplatsen utanför skolan och inväntar vidare information.
- Polis informeras om vidtagna åtgärder.

## **Faran över**

Lärarna tar hand om sina grupper i klassrummet och har en stunds bearbetning

## **Hotet kvarstår**

Om inte möjlighet finns att gå tillbaka in i skolan får eleverna gå hem eller till annan lokal t.ex. Sickla förskola.

## **Dagen efter**

Dagen efter bombhotet inleds med information och bearbetning i klassrummet med resp. lärare

Se bilaga 1 *Några råd till Dig som lärare inför mötet med Din klass.*

## **OBEHÖRIGA I SKOLAN**

1. Om du möter en okänd person i skolan, fråga vem det är.
2. Obehöriga besökare avvisas. Alla hjälps åt! "Enade äro vi starka."
3. Låt dig inte provoceras. Hämta hjälp!
4. Informera skolledningen!
5. Olaga intrång polisanmäls av skolledningen eller av henne utsedd personal.

## **BARN SOM EJ HÄMTATS**

1. Ring föräldrar för att få information om var föräldern kan vara eller när de lämnat arbetet.
2. Kontakta närmast anhörig (Elevkorten alt. *Anhörig*-pärmerna i AV-skåpet).
3. Finns det någon annan förälder som kan tänkas hämta barnet?
4. Kontakta rektor.
5. Kontakta socialtjänsten.

# **DROGPÅVERKAD FÖRÄLDER**

**Om misstanke föreligger om att den som ska hämta barnet är drogpåverkad:**

1. Lämna inte ut barnet.
2. Kontakta den andra föräldern eller annan anhörig.
3. Vid oro för barnet, kontakta socialtjänsten för konsultation, tfn 08-718 96 96 eller 08 – 718 75 00 (vx).
4. Personal som upptäcker en drogpåverkad på skolan, tar tillsammans med annan personal personen till ett avskilt rum och meddelar rektorn.
5. Om personen vägrar lämna skolan, kontaktas polis för handräckning.
6. Vid behov, kontakta läkare.

## **VÅLD/HOT MOT PERSONAL ELLER ANNAN ELEV**

1. Bryt undervisningen!
2. Läraren vänder sig till skolledningen eller om skolledningen inte är anträffbar till någon i elevhälsoteamet. Viktigt att alla ställer upp solidariskt och hjälps åt att lösa situationen.
3. Vid behov tillkallas polis.
4. Samtal berörda parter
5. Kontakt med hemmet.
6. Elevens lärare informeras.
7. Skyddsombud och fackliga företrädare informeras.
8. All personal informeras.
9. Ev. polisanmälan görs av skolledningen.
10. Skolledning eller av henne utsedd person pratar med eleverna i klassen.

# ALLVARLIGA OLYCKOR

I skolan, i närområdet eller utanför skolan (t ex. tåg-, buss- eller bilolycka)

## Akut

1. Ring 112 för ambulans och/eller polis.
2. Den som bäst känner den skadade följer med i ambulansen.
3. Lämplig person tar hand om de elever som varit vittne till olyckan.
4. Skolledningen informeras.
5. Berörda familjer informeras av skolledning eller av henne utsedd person.  
(Vid olycka med dödlig utgång underrättas familjen av sjukhus, polis eller präst).
6. Klassläraren informeras och håller fortsatt kontakt med hemmet /hemmen.
7. Ev. samlas krisgruppen för vidare åtgärder.
8. Skolledning underrättar nämnddirektören och vid behov informationsansvarig.
9. Klassläraren eller annan lämplig person informerar klassen.

## Att tänka på:

Tala öppet och konkret om vad som hänt.

Låt eleverna tala om sina tankar och känslor.

Fråga om eleverna vill ringa hem. Försök att se till att ingen kommer hem till tomt hus.

## Uppföljning

1. När eleverna kommer tillbaka efter olyckan, var noga med att registrera eventuell frånvaro
2. Eleverna och personal måste få upplysning om vad som hänt. Ibland kan det vara bra att bjuda in polisen eller andra personer som kan ge eleverna direktinformation
3. Reaktionsmönstret efter en olycka kan variera från person till person. Tänk på att många av dem, som inte omedelbart verkar reagera, kan drabbas av reaktioner längre fram
4. Vid skador som leder till längre sjukhusvistelse håller klassläraren eller annan utsedd person kontakt med den skadade.
5. Krisgrupp och övrig personal - Glöm ej att ta hand om er själva!

# **ELEVS FÖRSVINNANDE**

från skolan, vid utflykt eller vid resa med skolan

## **Preventiva åtgärder vid utflykter eller liknande**

1. Ha alltid med mobiltelefon, klasslista och föräldrars telefonnummer.
2. Lämna uppgifter om utflykten och deltagarlista till expeditionen.

## **Akut**

1. Ring skolledningen och informera om försvinnandet
2. Ring 112 och larma.
3. Skolledningen eller av henne utsedd person kontaktar hemmet.
4. En kontaktperson utses för samarbete med familj och polis.  
Kontaktpersonen är sedan den som ansvarar för informationen till berörd personal. Motverka ryktesspridning och spekulationer genom att lämna adekvat och likvärdig information.
5. Lämplig person tar hand om och informerar klasskamraterna.

# ELEV SOM MISTER NÄRA ANHÖRIG

## Tiden efter dödsfallet

- I samband med att skolan underrättas om dödsfallet tillfrågas familjen om elevens klasskamrater ska underrättas.  
Det är bäst om man kan tala öppet med eleverna om det som hänt, men det kan dock finnas elever, som föredrar att man inte nämner något till en början
- Elever som mist en nära anhörig mår oftast bäst av att börja i skolan så snart som möjligt. Övergången underlättas genom tidig kontakt mellan lärare/skola och föräldrar/barn. När läraren/skolan tar initiativet till en kontakt visar det att man bryr sig om det som hänt och vill hjälpa till på bästa möjliga sätt
- Det är en fördel om klasskamraterna får reda på vad eleven vill att de ska säga eller göra när hon / han kommer tillbaka.
- Förbered kamraterna på att eleven kan vara känsligare än vanligt och att de därför bör visa extra omtanke.

## Uppföljning

- Klassläraren följer upp eleven och har tät kontakt med hemmet.
- Alla undervisande lärare bör vara observanta på elevens sorgereaktioner.  
Somliga ungdomar kommer snabbt igång med sorgearbetet efter ett dödsfall, andra uppvisar inga märkbara reaktioner förrän längre fram.  
Skuldkänslor är typiska inslag i sorgereaktioner hos ungdomar. Hos tonåringar hänger det ofta samman med "magitänkande". Dog hon/han för att jag sa att hon/han var dum? Dog hon/han för att jag sparkade honom en gång?
- Skolans elevvårdspersonal är viktiga personer i uppföljningsarbetet.

## DÖDSFALL ELEV

- a. Rektor sammankallar skolans krisgrupp, samt underrättar lärare och övrig personal. Glöm inte information till personal som ej varit närvarande.
- b. Kontrollera alltid om eleven har syskon i skolan. I så fall är det extra viktigt att underrätta den klassläraren till syskonen.
- c. Rektor utser den person som ska ta kontakt med hemmet. (Vid dödsfall underrättar polisen alltid de anhöriga.) Den personen fortsätter att ha kontakt med familjen så länge det behövs.
- d. Den berörda klassen underrättas av sin klasslärare. Se några råd till läraren!
- e. Skolans övriga klasser underrättas av sina klasskärare.
- f. När samtliga klasser har underrättats hissas flaggan på halv stång.
- g. Rektor tar kontakt med verksamhetschefen.
- h. Om eleven är av utländsk härkomst är modersmålsläraren alltid en bra resurs.
- i. Krisgruppen återsamlas efter dagens slut och vid behov ytterligare några dagar.
- j. Återsamla personalen för kontinuerlig information.
- k. Om dödsfallet kan ha intresse för massmedia har endast rektor eller av rektor utsedd person kontakt med pressen. Alla hänvisar till rektor.
- l. Rektor ansvarar för att samtliga föräldrar/vårdnadshavare i klassen underrättas. Det kan vara bra med föräldramöte någon av de första dagarna.
- m. Den avlidna elevens klasskamrater bör få med sig en kortfattad redogörelse hem. Se förslag på text!
- n. Arrangera ett rum med tända ljus och lugn musik dit de som vill kan gå. Lägg fram papper och pennor för dem som vill skriva en hälsning eller några minnesord. (Krislådan)
- o. Arrangera en minnesstund så snart som möjligt efter meddelandet om dödsfallet. Kontakta gärna församlingsprästen. Det är viktigt att tala med de anhöriga om hur minnesstunden ska utformas och vad den ska innehålla. De kanske inte vill ha ett religiöst eller kristligt inslag utan det kanske är mer lämpligt med:
  - minnesord från rektor
  - några ord från prästen/klassläraren
  - någon läser en dikt
  - sång/musik
  - tyst minut
- p. Krisgruppen samlas några veckor senare för att utvärdera åtgärderna i samband med dödsfallet.

De åtgärder som vidtas måste naturligtvis anpassas till om det var ett väntat dödsfall eller efter en lång tids sjukdom eller om det är ett plötsligt dödsfall t.ex. genom olyckshändelse eller självmord.

## DÖDSFALL PERSONAL

- a. Rektor samlar krisgruppen för överläggning och informerar personalen.
- b. Om dödsfallet kan ha intresse för massmedia, skall endast rektor eller av rektor utsedd person vara kontaktperson.
- c. Samling i aulan för information till eleverna.
- d. Varje klass samlas därefter tillsammans med sin lärare. Om det är klassens lärare som avlidit skall klassen samlas av någon/några ut elevhälsoteamet.  
Låt eleverna ställa frågor och tala om sina känslor/tankar. *Se några råd till läraren!*
- e. När samtliga klasser informerats hissas flaggan på halv stång.
- f. Krisgruppen återsamlar personalen för att finnas till hands för den eller de som behöver prata om dödsfallet.
- g. Rektor ansvarar för att eleverna i den berörda klassen/de berörda klasserna får med en kortfattad skriftlig information hem. *Se förslag!*
- h. Minnesstund för dem som så önskar bör hållas samma dag som meddelandet om dödsfallet. Ta gärna kontakt med församlingsprästen.
- i. Ställ i ordning ett rum med tända ljus och lugn musik dit de som vill kan gå.  
Lägg fram papper och penna om någon vill skriva några minnesrader
- j. Rektor eller av rektor utsedd person tar ställning till på vilket sätt anhöriga skall ihågkommas.
- k. Krisgruppen samlas efter några veckor för att utvärdera åtgärderna i samband med dödsfallet.

De åtgärder som vidtas måste naturligtvis anpassas till om det är ett väntat dödsfall efter lång tids sjukdom eller om det är ett plötsligt dödsfall t.ex. genom olyckshändelse eller självmord.

## INFÖR BEGRAVNINGEN

- a. Rektor eller av rektor utsedd person kontaktar de anhöriga om de önskar låta eleverna delta i begravningen.
- b. Elevhälsoteamet rådgör med lärarna vilka elever som i så fall kommer att närvara vid begravningen.
- c. När dagen för begravningen fastställs får de berörda eleverna med sig ett meddelande hem. Se förslag!
- d. Klasslärarna diskuterar ingående i klassen om vad som kommer att ske vid begravningen. Det är viktigt oavsett om eleverna skall delta eller ej.
- e. På begravningsdagen samlas klasserna en stund tillsammans med sina handledare. Eleverna som känner behov av att vara tillsammans med sina föräldrar/vårdnadshavare bör få lov till det.
- f. Begravningsdagen hissas flaggan på halv stång och efter jordfästningen på hel stång.

# ELEVER SOM UTSATTS FÖR SEXUELLA ÖVERGREPP I SKOLAN

## "När något händer som inte får hända"

När elever utsätts för sexuella övergrepp är det många personer som påverkas: den enskilde eleven och dess föräldrar, övriga elever i skolan med föräldrar och personalgruppen.

Hur handlar vi då i denna situation? Många ställningstaganden måste göras. Hur ger vi information, krishantering och stöd?

### **A. Vid alla tecken/signaler på att brott eller övergrepp kan ha begåtts: kontakta omedelbart någon ur elevhälsoteamet!**

### **B. När brottet är ett faktum:**

#### **1. Informera elevens föräldrar**

Föräldrarna till den utsatta eleven måste informeras omgående av rektor/bitr. rektor. Så mycket information som möjligt skall lämnas. Familjen ska därefter ges stöd till kontakt med BUP eller annan vårdgivare som familjen själv önskar för krishjälp.

#### **2. Krisgruppen sammankallas**

Beslut fattas om att avskilja den påstådda våldsförövaren under utredningstiden. Enas om vilka uppgifter var och en ska utföra.

#### **3. Anmälan till socialtjänsten**

Rektor/bitr. rektor anmäler till socialtjänsten som tar ställning till om en polisanmälan skall göras. Efter att en anmälan gjorts, gör åklagaren bedömning om en förundersökning ska inledas. Om en förundersökning inleds sammankallar Socialtjänsten omedelbart till ett samrådsmöte med åklagare, polis, skola och BUP, för planering av den vidare handläggningen.

#### **4. Verksamhetschefen, Barn- och utbildningsnämnden informeras**

Rektor/bitr. rektor informerar ovanstående.

#### **5. Övrig personal informeras**

Rektor/bitr. rektor ansvarar för att övrig personal får den information och krishantering som behövs. Anlita Företagshälsan, skolpsykolog eller annan handledare till detta eftersom behovet av stöd i denna krissituation är mycket stort.

#### **6. Massmedia**

Beslut fattas om vem som har kontakt med massmedia. Lämpligtvis görs det av rektor/bitr. rektor. Övrig personal hänvisar till rektor. Förlägg ev. presskonferens till annan lokal.

#### **7. Informationsmöte för hela föräldragruppen**

Rektor ansvarar för mötet med stöd av: personal från åklagarmyndighet, polis, BUP, vuxenpsykiatri, socialtjänst ev. debriefingledare och psykolog.

Föräldramötet måste hållas snabbt, helst inom 1-3 dagar.  
Upplägget och uppföljningen planeras på ett samrådsmöte.  
Föräldragruppen bör först informeras i grupp, men kan därefter behöva enskilda samtal.  
Det är viktigt att förmedla till föräldrarna att de ska lyssna och ställa följdfrågor till det  
deras barn kan komma att berätta, men de ska inte förhöra dem.

Tänk igenom hur långt mötet får vara och sätt en gräns. Låt det inte bli mer än 1,5-2 h.  
Lämna ett brev till föräldrarna snarast eller samma dag som mötet skall hållas, med  
information om att det skett en allvarlig händelse.

Se till att någon som känner igen föräldrarna står som dörrvakt eftersom det har visat sig  
att press försökt ta sig in, genom att osant uppge sig vara förälder.

### **8. Information till övriga elever**

Varje klasslärare informerar sin elevgrupp.  
Var så uppriktiga mot eleverna som möjligt.

# **ANMÄLA MISSTANKE OM ATT ETT BARN FAR ILLA**

## **Anmälningssplikt**

Kommer du i din yrkesutövning i kontakt med barn och ungdomar som du misstänker far illa är du enligt lag skyldig att göra en anmälan till Socialtjänsten. Om du är osäker på om du ska göra en anmälan eller inte kan du ringa och konsultera Socialtjänsten. Det kan du göra utan att nämna namnet på den som ärendet rör.

Om du befarar att ett barn eller ungdom riskerar att fara illa och vill få rådgivning eller göra en anmälan kontakta Individ- och familjeomsorgen på Socialtjänsten på tel. 08-718 75 00 (vx) eller 08 - 718 96 96.

Vid akuta frågor utanför kontorstid kan du vända dig till Socialjouren i Nacka, tel. 08-718 76 40 eller 401 60 65. Fax: 08-718 76 42.

# KRISER OCH DERAS FÖRLOPP

*Ur: När det krisar i skolan (Norblom - Rahm, 1998)*

När man skall beskriva kriser och deras förlopp anses det vara fyra faser som är de vanliga. Här beskriver vi dessa faser mycket kortfattat. Vill man lära sig mer om detta hänvisar vi till lämplig litteratur i litteraturförteckningen.

## CHOCKFASEN

Denna fas varar från några korta ögonblick upp till några dygn.

### Kännetecken:

- svårt att ta in och förstå vad som händer
- förvirring och hysteriska reaktioner
- förtvivlan
- olika kroppsliga symptom såsom hjärklappning, darrningar, yrsel, illamående.

## REAKTIONSFASEN

Denna fas kan pågå upp till ett par månader.

### Kännetecken

- sårbarhet
- ångest
- sömnsvårigheter
- sorg och depression
- ilska och aggressivitet
- koncentrationssvårigheter
- isolering
- skuld, skam och självförelser.

## REPARATIONSFASEN

Denna fas kan pågå från någon till några månader efter det inträffade till ca ett år.

### Kännetecken

- isoleringen bryts
- personen vågar blicka framåt

## NYORIENTERINGSFASEN

Under denna period ser personen möjligheter i det fortsatta livet och börjar långsamt acceptera det som inträffat.

# OLIKA SORGEREAKTIONER HOS BARN

Ur: När det krisar i skolan, (Norblom – Rahm, 1998)

Sorgereaktioner kan se olika ut beroende på barnets ålder. Detta är en kortfattad sammanställning av olika sorgereaktioner hos barn. Vill man lära sig mer om detta hänvisar vi till lämplig litteratur i litteraturförteckningen.

## Kännetecken

- ångest
- sömnsvårigheter
- trots
- skolsvårigheter, koncentrationssvårigheter
- ledsnad
- skuldkänslor
- ilska, vrede
- olika kroppsliga symptom t ex magont
- minnen
- fantasier.

Det är naturligtvis alltid viktigt att ha en öppen och ärlig kommunikation med den som är drabbad av något svårt.

Tänk därför på att:

- ge klara och tydliga besked
- ge åldersadekvata förklaringar
- Undvika omskrivningar.

## Några råd till dig som lärare inför mötet med din klass

Det är viktigt att Du som lärare ger eleverna tid att samtala om det som hänt. Om Du tycker att det är svårt att vara ensam så ta kontakt med någon ur elevhälsoteamet.

Vid samtalen är det bra att ha en viss struktur:

### Inledning

Berätta vad som hänt så konkret som möjligt.

- Jag har något tråkigt att informera om som en del kanske redan hört...
- Det har hänt något som alla upplever som svårt...
- En mycket tragisk händelse ...

Det är även viktigt att få reda på hur eleverna har fått reda på vad som hänt och när. Det skapar en helhet. Framför allt får man här tillfälle att rätta till missförstånd och hindra ryktesspridning

- Visste någon om det här?
- Hur tänkte ni då?
- Har ni råkat ut för något liknande?

Försök inte trösta med ord som *"Det är inte så farligt..."* **Hjälp barnen att sörja istället för att trösta dem.**

Var närvarande och våga visa att ni ställer upp, att ni finns, att ni deltar. Våga visa er egen sorg och bestörtning. Var inte rädd för gråten. Det är kroppens eget sätt att uttrycka en stark känsla. Håller man tillbaka den stoppar man också känslan som då kan dyka upp långt senare.

### Dela in klassen i grupper för ytterligare diskussion.

Ett sätt att få ur sig sorgen är att klä den i ord. Samtidigt är det första steget av en bearbetning som senare kan hjälpa en vidare.

OBS! Alla elever hade kanske inte goda relationer till den döde. Förmedla då några regler för samtal i grupp.

- Ingen får kritiseras eller retas för vad man sagt eller hur man reagerat.
- Vem som helst kan tala för sig själv, men inte för någon annan.
- Alla behöver inte prata.
- Påpeka för eleverna att eventuell kontakt med pressen sköts av rektor.

### Avslutning

Samla ihop intrycken.

Förbered eleverna på kommande reaktioner t.ex. svårigheter att koncentrera sig.

Rekommendera eleverna att samtala med föräldrar och kamrater.

Uppmana eleverna att ta kontakt med dig eller någon annan om de behöver samtala ytterligare om det som hänt. Lämna ev. ditt telefonnummer och visa att du när som helst är beredda att fortsätta samtalet. 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 av att just "älta" det som skett.

Var observant om det är någon elev som reagerar kraftigt. Skuld känslor kan uppkomma. Eventuellt kan man säga: Varje människa har ansvar för sitt eget liv. Man kan inte ta på sig eventuell skuld för vad någon annan har gjort.

*Var dig själv.*

Försök inte vara psykolog, präst eller läkare om du inte är det. Vi gömmer oss ofta bakom våra yrkesroller. Här är det bara medmänsklighet, medkänsla och medlidande som gäller. Det finns aldrig så välmående råd som hjälper utan lyssna, ta in, bekräfta och var delaktig.

**Tänd ett ljus och håll en tyst minut.**

# Ett bra omhändertagande

*Det krävs inga övermänniskor för att följa dess punkter, endast medmänniskor.*

- Man ska veta att sorgearbetet är en normal och nödvändig process.
- Man ska vara tillsammans med den sörjande – inte lösa deras problem.
- Man ska erkänna andras smärta, lära sig att gå in i den och inte avlägsna den.
- Man ska lyssna till vad den sörjande berättar.
- Man ska låta dem upprepa sig, gång på gång.
- Man ska tala så lite som möjligt – och undvika varje försök till tröst som innebär ett förringande av förlusten.
  
- Man ska acceptera att alla har sitt eget sätt att sörja – och att ingen sorg är riktig eller felaktig.
- Ingen är tvungen att rättfärdiga sina känslor.
- Man ska uppmuntra dem som har en gemensam sorg att dela den med varandra om de kan.
- Man ska erkänna att de sörjande har lidit en förlust.
- Man ska inte hindra någon från att inse att den döde aldrig kommer tillbaka.
  
- Man ska ge efterlämnande tid att sörja.
- Man ska erkänna den sörjandes behov att bearbeta smärtan och visa alla sina känslor – utan att fördöma.
- Man ska ge barn tillfälle att delta i sorgprocessen tillsammans med de vuxna.
- Man ska komma ihåg att många som erbjuder omedelbart stöd ofta försvinner efter ett tag.
- Man ska inte låta ett avvisande hindra en från att återkomma med nya erbjudanden om hjälp.
- Man ska uppmuntra de sörjande att leva och älska igen - men inte förrän de känner sig redo för det.

**Sickla Skola**



## ***Brev till föräldrarna***

*Klass..... har idag mottagit det tragiska beskedet att.....  
har avlidit. Detta är naturligtvis något som vi alla, i synnerhet eleverna i klassen, berörs  
starkt av. Under de närmaste dagarna kommer vi därför att ägna tid åt att samtala om det  
som har hänt. Det är mycket betydelsefullt för eleverna att ni också i hemmet talar öppet om  
det inträffade. Tveka inte att ta kontakt med oss för ytterligare upplysningar eller hjälp.*

*Sickla skola .../ ... 20...*

.....  
*Lärare*

.....  
*Rektor*

*Tfn.....*

*Tfn.....*

**Sickla Skola**



*Det är nu bestämt att.....*

*kommer att begravas .....**dagen den**...../**kl.** .....*

*Deltagande i begravningen är givetvis frivillig och den som vill närvara är välkommen i föräldrars eller någon annan vuxens sällskap.*

*Sickla skola .../..... 20...*

.....  
*Lärare*

.....  
*Rektor*

*Tfn*.....

*Tfn*.....

## Förslag på dikter

De människor som fått ut det mesta av livet  
är inte de som levt ett sekel  
Utan de som levt varje minut.

*Colette*

Säg inte, att ingenting finns kvar  
av den vackraste fjäril livet gav.  
Säg inte, att vingarnas färg bleknar bort,  
och försvinner i vinden som stoft som stoft.  
Om fjärilens kropp måste gömmas i grav  
är ändå den svindlande flykten kvar.

*Bo Setterlind*

Räds ej att gråta broder,  
Själén behöver det.  
Gråten ger livet lyster,  
som det ej annars får,  
Trötta ögon blir klara,  
Sorgen får regnbågéns glans  
Fromt vågar hjärtat svara,  
Saknaden skimra förmår.

Syster, av livet sviken,  
räds ej att fälla en tår.  
Omärkligt hör till musiken  
också en ström av år.  
Du som känner dig dyster,  
tänk dig att mörkret förgår.  
Räds ej att gråta, syster,  
stjärnor bland tårarna står.

*Bo Setterlind*

Den som Gud låter gråta  
dem välsignar han rikare  
än dem han låter skratta.

*Kaj Munk*

Det gäller ge värme, uppmuntran och tröst  
framför allt åt de kära som bida  
ett vänligt ljus i sin levnads höst  
i dagar som skymmande skrida.

*Gustav Brandt*

Det finns stunder då man fruktar att inte längre kunna härda ut.  
Men de följs av andra: Lidandet förädlas eller plånas ut.  
Och så börjar man på nytt.

Din mjuka kind, din doft av sommar  
av ängens blommor efter regn.  
Jag somnar in, trygg med min kind emot din,  
Och denna tystnad är min bästa vän

*Bo Setterlind*

## Några ord till tröst

Det finns ingen situation, hur eländig den än kan te sig, som inte åtföljs av någon tröst

*Gold-Smith*

Att leva är att pejla både höjder och djup

*E. Ottesen-Jensen*

Tog jag morgonrodnadens vingar,  
gjorde jag mig en boning ytterst i havet,  
så skulle också där din hand leda mig  
och din högra hand fatta mig.

*Psaltaren 139:9,10*

Varje människa, även den lycklige  
har att bära sin beskärda del av jordelivets  
lidande och besvärligheter

*J Scherr*

Gå inte och tänk på din otur, dina felsteg eller dina misslyckanden.  
Det förgångna kan inte göras ogjort.  
Och sorg och ånger undergräver sinnets hälsa.  
Tänk på framtiden, som kan bli rik på ljuspunkter.

*Nils Simonsson*

### **Håll om mig...**

Det enda jag förstår just nu är din kroppsvärme  
Orden du säger hör jag, men meningarna går sönder  
och jag uppfattar inte innehållet.  
Men jag förstår när du stryker med handen  
över mitt hår och låter mitt huvud vila i ditt knä.

*Caroline Krook*

## VIKTIGA TELEFONNUMMER

<b>SOS</b>	<b>112</b>	Adress: <b>Sickla skola, Gillevägen 5, 131 33 Nacka.</b> Uppge vilken infart som ska användas samt vilken skolbyggnad: Huvudskola, övre skola, idrottshall, matsal, slöjdsalar. Tel. exp. 718 97 77
Ambulans Brandkår Polis Giftinformation		
Polis Nacka	114 14	
	<u><b>Sjukvård</b></u>	
Sjukvårdsrådgivning	320 100	
Huddingesjukhus	585 800 00	
Nacka Närsjukhus	718 60 00 vx	
Närakuten Nacka	601 53 53	
Karolinska sjukhuset	517 700 00 vx	
Södersjukhuset	616 10 00 vx	
Maria Ungdomsmottagn	672 45 00 vx	
BUP Ektorp	514 52 800 (vx)	
	<u><b>Nacka Kommun</b></u>	
Nacka Kommun	718 80 00 vx	
Socialtjänsten Nacka	Reception 718 75 00	Socialjour 7187640, 4016065
Mini Maria Nacka	718 76 71	Telefonstigen 2, 13139 Nacka
	<u><b>Präst</b></u>	
Nacka församling	546 06 100	
Jourhavande präst	Kl. 21-06: ring 112, du kopplas vidare	
	<u><b>Övrigt</b></u>	
Taxi Stockholm	15 00 00	
SL	600 10 00 vx	

# KRISLÅDA

Ett dödsfall kan komma mycket plötsligt och oväntat.  
Då kan enkla praktiska uppgifter vara svåra att snabbt få till stånd.

Därför finns en färdig låda med det nödvändigaste samlat.

## Innehåll:

- Duk
- Stearinljus, värmeljus
- Ljusstake
- Tändstickor
- Blomvas
- En ställning för fotografi
- Lämplig musik
- Några dikter
- Pennor
- Anteckningsbok
- Näsdukar