

Sorg og omsorg



Handleplan på Aabybro Friskole

Husk, i alle tilfælde kan Børns Vilkår, samt Kræftens Bekæmpelse kontaktes for hjælp, undervisning og vejledning.

Hvert år mister ca.4000 børn en af deres forældre.....	3
Sorg- og krisereaktioner hos børn og unge.....	3
Hos børn ses reaktioner som:	3
Psykologi.....	4
Hvilke symptomer skal de voksne være opmærksomme på hos børn:.....	4
Det helt lille barn.....	4
Børn fra fem til ni år.....	5
I ti- til elleveårs-alderen	5
Børn på 12 til 13 år.....	5
14- til 18-års-alderen	5
Forslag til konkret handleplan ved dødsfald, alvorlig sygdom eller anden krise	6
1. Elev mister en af sine nærmeste	7
2. Dødsfald (elev).....	8
Forslag til markering af dødsfald i klassen:	8
3. Dødsfald (lærer/medarbejder).....	9
Forslag til markering af dødsfald i klassen:	9
4. Alvorlig sygdom hos elev.	10
5. Alvorlig sygdom hos elevs forældre, søskende eller nær familie.	11
6. Alvorlig sygdom hos lærer/medarbejder.	11
7. Skilsmisse/socialt betingede kriser i hjemmet:.....	11
AKTUELLE TELEFONNUMRE.....	12
Litteraturliste for lillegruppen:.....	13
Litteraturliste For mellemgruppen:	13
Litteraturliste for storegruppen:.....	13
Har alle fået besked ? (krydsliste).....	14

Hvert år mister ca.4000 børn en af deres forældre.

Og mange børn oplever at miste en søskende, en bedsteforælder eller en nær slægtning. Nogle gange sker dødsfaldet efter en tid med sygdom, andre gange indtræffer døden pludselig, f.eks. i forbindelse med en ulykke. Der er stor forskel på børns reaktion, når en forælder eller anden nærtstående person dør. Forfærdelse og chok kan nærmest lamme barnet, så det har svært ved at tale og handle, eller det opfører sig, som intet var hændt.

Nogle børn især de større, kan blive meget vrede på den afdøde og føler sig svigtet. De kan nægte at acceptere kendsgerningerne og blive aggressive. Vreden er en sund reaktion, som de skal have lov til at leve ud. Andre børn bliver meget indadvendte og angst. Det er ikke usædvanligt, at nogle reaktioner først kommer efter længere tid, når det går op for barnet, at tabet er uigenkaldeligt.

Sorg- og krisereaktioner hos børn og unge.

Ligesom voksne reagerer børn på det de er vidne til, næsten uanset alder. Men måden de gør det på vil være afhængig af deres forudsætninger og udvikling samt ikke mindst af omgivelserne.

Børn har i modsætning til voksne - der er bedre til at glemme eller fortrænge voldsomme oplevelser - ofte vedvarende erindringer/genoplevelser, drømme og mareridt om det skete. Små børn ser, lugter og føler, når de oplever noget - og det er også på den måde de erindrer - som en direkte sanseoplevelse. Det er beskrevet at småbørn, der har været vidne til voldsomme oplevelser før de fik et aktivt talesprog, har kunnet beskrive begivenhederne ret præcist efter at de havde lært at tale.

Større børn bruger i højere grad sproget som støtte for erindringen. Men de er stadig meget konkrete i deres tankegang. Forst i puberteten kan mere abstrakt tankegang forventes. Børns forskellige aldre og deraf følgende kognitive beredskab har derfor betydning for hvordan situationen opfattes og bearbejdes.

De krisereaktioner der ses hos børn, svarer næsten helt til hvordan voksne reagerer.

Hos børn ses reaktioner som:

- Angstanfald
- Hurtige følelsesmæssige skift
- Irritabilitet
- Vredesudbrud - som kan være meget udadrettede og aggressive
- Sørgmodighed - mismod
- Adfærdsændringer - f.eks. i form af regression
- Følelsesmæssig tilbagetrækning
- Koncentrationsproblemer-rastløshed
- Søvnforstyrrelser
- Fysiske klager, f.eks. hovedpine og mavepine

Psykologi

For børn er tilknytningsadfærden det afgørende og separation eller truslen herom fremkalder stor angst. De kan være forstenede eller utrøstelige og evt. gå hvileløst omkring i søgen efter kendt voksen.

Børns psykologiske reaktioner er desuden præget af deres primitive forsvarsmekanismer, primært benytter de benægtelse. Dette kan også forstås som en beskyttelsesforanstaltning, så man kan tage oplevelsen ind i passede hastighed og dermed undgåelse af følelsesmæssig overbelastning. Og børn er mere sårbare, deres rummelighed er ikke så stor, så de overbelastes lettere.

De hurtige følelsesmæssige skift kan misopfattes, man tror de ikke har "forstået", hvad der lige er blevet sagt eller er "ligeglade" omkring den traumatiske hændelse, f.eks. kan et barn der lige har fået at vide, at en forældre er død, sige "nåh" og begynde at lege som om ingenting var hændt. Senere viser det sig, at barnet har hørt budskabet.

Dertil kommer at de har vanskeligheder med at skelne fantasi fra virkelighed, på den måde at de oplevelser voksne kan have af f.eks. afdødes nærhed, kan være uhyre virkelig for børn og gøre dem yderlige angste.

Børn giver gennem leg udtryk for tanker og følelser og gentager ofte legen omkring traumat. Det gælder små og halvstore børn, mens større børn i højere grad benytter sproget.

Desuden er deres oplevelser præget af egocentricitet og konkret eller magisk tænkning, dvs. de oplever sig selv eller noget de har gjort, sagt eller tænkt som "årsag" til ulykken - ofte fordi der er en enkel tidsmæssig sammenhæng - derfor er information vigtig jf. nedenfor. Ligesom voksne kan de have skyld- og skamfølelse. Endelig reagerer børn (i alle aldre) tit med regressioner, dvs. de adfærdsmæssigt og psykologisk går tilbage til tidligere udviklingstrin på enkelte områder. Det fortager sig for det meste når barnet er ovre sin krise.

Hvilke symptomer skal de voksne være opmærksomme på hos børn:

Børn forstenes i en ligegyldig attitude over dage, uden at man kan komme i en eller anden form for dialog - sprogligt eller følelsesmæssigt - med dem.

Børn som i mere end få timer virker "ude af sig selv", ikke har styr på dagligdagen og omgivelserne (set i relation til alder) og som ikke kan trøstes/realitetkorrigeres. I disse tilfælde skal man søge professionel hjælp (egen læge, lokalt kriseterapeutisk beredskab på sygehusene, PPR).

Det helt lille barn

- op til fireårsalderen opfatter ikke døden som noget endeligt, men snarere som et fravær, og det føler sig forladt. Det lille barn ser verden med sig selv som centrum, og det tror derfor ofte, at det har skylden pga. noget det har gjort. Samtidig er det lille barn meget direkte og stiller konkrete og ofte vanskelige spørgsmål og taler gerne om den døde.

Børn fra fem til ni år

- forstår gradvist, at døden er uigenkaldelig. De tænker meget over, hvad det vil sige at være død, og de vil ikke acceptere, at de selv engang skal dø. De kan let blande fantasi og virkelighed, og de gør sig uhyggelige forestillinger om, hvordan den døde ser ud, hvis de ikke har faet lov til at se afdøde.

I ti- til elleveårs-alderen

- bliver forestillingerne mere abstrakte, og baret forstår, at døden er uundgåelig. Mange gør sig tanker om, hvad der sker efter døden, og kan selv være meget bange for at dø.

Børn på 12 til 13 år

er i stand til at beherske eller fortrænge deres sorg og angst. De er meget påvirkelige af, hvordan de voksne omtaler og forholder sig til døden. Hvis de oplever, at det er noget, man ikke taler om, holder de let deres tanker for sig selv.

14- til 18-års-alderen

- er en tid, hvor den unge frigør sig fra hjemmet. Hvis en forælder dør, og der har været konflikter, kan det give skyldfølelse. Den unge kan også blive bekymret for den efterladte forælder og komme til at føle et meget stort ansvar over for familien. Selvmordstanker er heller ikke ualmindelige. Voksne kan have svært ved at forstå, at den unge ofte udlever deres sorg gennem høj musik og hektiske aktiviteter med kammerater.

Børn skal ikke beskyttes i forbindelse med dødsfald, men have omsorg, støtte og ordentlige svar på deres spørgsmål. Hvis der er forudgående sygdom er der tid til at forberede barnet på, hvad der skal ske.

Det værste for et barn i sorg er at opleve tavshed omkring sig. Det ger kun smerten stærkere og er udtryk for misforstået hensyntagen.

Den som står på den " rigtige" side af MUREN, har skuldre der er brede nok, hvis reaktionen er negativ.

Denne handleplan er ikke en facitliste. Når det handler om følelser kan ikke alt planlægges, men den kan være en stor hjælp at støtte sig til.

For at hjælpe her kræver det ikke, at du er overmenneske, blot at du er menneske.

Denne plan skal opfattes som et " redskab", til brug, "når det der ikke må ske, sker".

Forslag til konkret handleplan ved dødsfald, alvorlig sygdom eller anden krise

- Elev mister en af sine nærmeste (forældre, søskende).
- Dødsfald (elev).
- Dødsfald (lærer/medarbejder).
- Alvorlig sygdom hos elev.
- Alvorlig sygdom hos elevs forældre.
- Alvorlig sygdom hos lærer/medarbejder.
- Skilsmisse/socialt betinget krise i hjemmet.

Naturligvis kan der opstå situationer, hvor man af en eller anden grund føler sig ude af stand til at udføre den opgave, man ifølge omsorgsplanen er pålagt. Det bør være fuldt forståeligt og legalt ikke at kunne, blot man sikrer sig, at en anden kollega overtager.

1. Elev mister en af sine nærmeste (forældre, søskende eller anden nærtstående person).

- Forælder eller anden ansvarlig kontakter klasselæreren eller skolelederen. Den der får henvendelsen, skal finde ud af:
 - hvad der er sket?
 - hvornår skete dette?
 - hvor skete det?
 - hvordan skete det?
 - er jeres børn orienterede?
 - kan de tale om det?Under samtalen skal evt. også nævnes, at de berørte klasser vil tale om det, der er sket, og at klasselæreren sørger for en skrivelse til klassens forældre.
- Klasselærer oplyser den berørte elevs klasse (evt. emnegruppe). Her er det vigtigt at klasselæreren, forklarer eleverne situationen grundigt (efter aftale eller efter familiens ønsker), og bruger tid på en snak med dem,
- Hele skolen orienteres til morgensang.
- Skolen giver krans til begravelsen, det aftales personale imellem, hvem der deltager ved begravelsen.
- Det er klasselæreren, der har ansvaret for at eleven bliver godt modtaget, når han/hun vender tilbage til skolen. Det er klasselæreren's opgave, at klassen har talt meget og grundigt om det, der er sket og vil ske, når klassekammeraten vender tilbage. (Lad være med at isolere kammeraten -lad ikke " MUREN " komme mellem jer. Vær ikke bange for at spørge – hvis Ole græder; er det ikke din skyld,- det er fordi han savner. Husk at gråden er sorgens sprog. Man skal ikke være bange for den).
- Situationen opfølges. Der kan overvejes besøg på gravsted (kun i samråd med pårørende, specielt eleven), og et besøg i familien. Evt. kun nærmeste klassekammerater.

2. Dødsfald (elev).

- Klasselærer tager kontakt til familie angående aftale for besøg.
- Klasselærer underretter den efterladte klasse (evt. emnegruppe).
- Klassen mindes personen. F.eks. kan den efterladte plads markeres med et lys - se i øvrigt "Omsorg Handleplan" side 29). Vær opmærksom på mere venner og kammerater i andre klasser, samt sårbare børn.
- Resten af skolen orienteres ved morgensang. Alle går til flagstangen, for at helse flaget på halv stang. Man synger en sang og eller et minuts stilhed altid efter situationen, både sang/salme samt ritual).
- Skolen giver krans til begravelsen. Det aftales personalet imellem, hvem der deltager ved begravelsen.
- Situationen opfølges f.eks. med besøg på gravsted, markering på afdødes fødselsdag. Klasselæreren afhjælper efterladte elever med at bearbejde sorgen.

Forslag til markering af dødsfald i klassen:

- Der kan pyntes med blomster, lys og andet på afdødes plads.
- Pladsen kan stå tom i et stykke tid, f.eks. til næste skoleårs begyndelse. Klassen kan skrive en dødsannonce, hvis hjemmet giver sin accept.
- Man kan i fællesskab skrive et brev til familien og eventuelt lave et mindealbum.
- Eleverne kan med hjemmets og afdødes families tilladelse deltage i begravelsen og f.eks. pynte kirken.
- Hvis det er en personale der er død, kan men evt. holde skolen lukket, så alle kolleger og de elever, der måtte ønske det) kan deltage i begravelsen.
- Hvis vedkommende er død som følge af en ulykke, kan man i fællesskab besøge ulykkesstedet.
- Det er vigtigt at have nogle velforberedte og faste ritualer for forskellige situationer, men det er også vigtigt at være åben og lydhør for de "spontane"-ritualer, som opstår af det kendskab klassen har haft til afdøde. Spontane rituelle handlinger kan være af stor hjælp for de berørte elever, ligesom de kan få stor betydning for afdødes familie.
- At afdødes pårørende altid er velkomne i klassen (på skolen).

3. Dødsfald (lærer/medarbejder).

- En udvalgt blandt personale tager kontakt til familien.
- Skolen orienteres om tabet og mindes den afdøde. Alle går til flagstangen, for at hejse flaget på halv stang. Man synger en sang og eller et minuts stilhed (altid efter situationen, både sang/salme samt ritual). Derefter samles klasserne med klasselæreren (eller anden nær tilknyttet personale) og får talt om begivenhederne (hurtigst muligt).
- Skolen giver krans ved begravelsen (evt. deltagelse efter alm. normer).

Forslag til markering af dødsfald i klassen:

- Der kan pyntes med blomster, lys og andet på afdødes plads.
- Pladsen kan stå tom i et stykke tid, f.eks. til næste skoleårs begyndelse. • Klassen kan skrive en dødsannonce, hvis hjemmet giver sin accept.
- Man kan i fællesskab skrive et brev til familien og eventuelt lave et mindealbum.
- Eleverne kan med hjemmets og afdødes families tilladelse deltage i begravelsen og f.eks. pynte kirken.
- Hvis det er en personale der er død, kan men evt. holde skolen lukket, så alle kolleger (og de elever, der måtte ønske det) kan deltage i begravelsen.
- Hvis vedkommende er død som følge af en ulykke, kan man i fællesskab besøge ulykkesstedet.
- Det er vigtigt at have nogle velforberedte og faste ritualer for forskellige situationer, men det er også vigtigt at være åben og lydhør for de "spontan"-ritualer, som opstår af det kendskab klassen har haft til afdøde. Spontane rituelle handlinger kan være af stor hjælp for de berørte elever, ligesom de kan få stor betydning for afdødes familie.
- At afdødes pårørende altid er velkomne i klassen (på skolen).

4. Alvorlig sygdom hos elev.

- Klasselærer besøger familie og elev.
- Klasselærer orienterer klassen og taler med dem om sygdommen o.s.v.
- Hvis der er mulighed besøger klassen den syge elev (selvfølgelig i samråd med familien). Der laves måske en turnus-ordning mellem eleverne. Klassen laver evt. tegninger og/eller samler ind til en gave.
- Klasselæreren har jævnligt kontakt til familien og orienterer løbende klassen om elevens velbefindende.

5. Alvorlig sygdom hos elevs forældre, søskende eller nær familie.

- I tilfælde af fravær hos eleven : Klasselærer besøger eleven og familien, samt taler med familien om hvordan klassen skal informeres. Det er klasselæreren, der har ansvaret for at eleven bliver godt modtaget, når han/hun vender tilbage til skolen. Det er klasselærerens opgave, at klassen har talt meget og grundigt om det, der er sket og vil ske, når klassekammeraten vender tilbage.
- Hvis eleven forsat er i skole, kontakter klasselæreren familien for at aftale visit (af kort varighed, husk at medbringe blomst eller chokolade eller lign.) Ved besøget orienterer klasselæreren sig om situationen og aftaler evt. næste samtale (telefon) eller besøg.
- Klassen orienteres.
- Klasselæreren følger løbende op på situationen.

6. Alvorlig sygdom hos barer/medarbejder.

- Al personale orienteres af samme person (samme besked, ingen tvivlsspørgsmål).
- Elever orienteres ved morgensang.
- Ledelsen eller evt. nærtstående kollega besøger jævnligt den syge og holder løbende det øvrige personale, samt elever orienteret.
- Evt. indsamling til opmærksomhed.

7. Skilsmisse/socialt betingede kriser i hjemmet:

- Når ovenstående erfarer og klasselærer eller skoleleder har haft kontakt til hjemmet, aftaler klasselærer og skoleleder hvem der formidler information til øvrige personale. Klasselæreren er den ansvarlige for, at en opfølgning finder sted.
- Eksempler på opfølgning;
- Vær ekstra opmærksom på eleven og elevens signaler.
- Vær åben og parat til en samtale, når/hvis eleven viser tegn på et behov for det.
- Vis interesse for elevens og hjemmets situation. Spørg af og til.
- Gør hjem og elev klart, at de altid er velkomne til at tage kontakt.

Der er naturligvis andre og flere muligheder for opfølgning end ovenstående eksempler. Det vil derfor være naturligt, at klasselæreren, i samråd med emnelærer, finder frem til en opfølgning, som passer i den konkrete situation.

AKTUELLE TELEFONNUMRE

Skolens telefonnumre

Hovednummer	98 24 42 66
Skolens kontor	96 44 16 90
Pasningen	96 44 16 92
Øvrige telefonnumre	
Skoleleder, privat	98 11 75 68 eller 24 81 72 10
Souschef, privat	98 24 31 85
Leder af Pasningen, privat	98 31 57 20
Sundhedsplejerske	96 44 00 20
Præst	98 24 41 00
Skolepsykolog	96 96 11 40
Lægevagten i Nordjylland	70 15 03 00
Sygehus/skadestue Aalborg	99 32 11 11
Sygehus Brovst	96 44 13 00
Alarm-centralen	112
Børns Vilkår	35 55 55 59
Kræftens Bekæmpelse	35 25 75 00

Litteraturliste for lillegruppen:

- Anne Jacobsen: Der var en gang vi ikke var her.
- Hanne Justesen: Rasmus og himlen.
- Age Brandt: Hvor går man hen når man går bort.
- Joeri og Piet Breebaart: Når man dør, får man det så bedre?
- Buddha Leunbach: Mor hvor er de døde henne.
- Guni Martin: Når dinosaurer dør.
- Lise Lindgreen/Maja Bursøe : Forvandling.

Litteraturliste For mellemgruppen:

- Donna O'Toole: Marvi Myrebjørn fatter håb.
Oplæsningsbog og lærervejledning
- "omsorg" materiale fra Kræftens Bekæmpelse 3.- til 8. klasse.

Litteraturliste for storegruppen:

- Anne Jacobsen: Børn og sorg.
- Atle Dyvegrov : At tage afsked.
- ? : Min søster døde- min bror døde.
- Doris Ottesen: Børn og sorg.
- Div. forfattere : Solsort og Snefnug.

Husk, i alle tilfælde kan Børns Vilkår, samt Kræftens Bekæmpelse kontaktes for hjælp, undervisning og vejledning.

Har alle fået besked ? (krydsliste)

PERSONALE			
Jørgen Vest		Bente Jochumsen	
Ann Zenas		Chanette Nielsen	
Dorte Jensen		Eric Sakham	
Inge-Marie Fredborg		Jens Olesen	
Katrine Lomborg		Kristen Augustinussen	
Lasse Wiesneck		Peter Rasmussen	
Rikke Nielsen		Tine Olesen	
Claus Christensen		Vivi Daugaard	
Sanne Tarp		Dennis Christensen	
Annegrethe Jensen		Berit Brogaard	
Anne Hüche		Tanja Nielsen	
Anna Ottesen		Marianne Christensen	
Søren Bech			

BESTYRELSEN			
Lorents Bentzen		Ulla Jungersen	
Ulla Ponsaing		Claus Petersen	
Henriette Mogensen			