

Beredskabsplan

**Vejledende retningslinier ved dødsfald,
ulykker, bombetrusler og andre
traumatiske hændelser
(skoleskyderier) - på Frederikssund
Gymnasium**

| |
|-----------------------------|
| Indholdsfortegnelse: |
|-----------------------------|

| | |
|---|------|
| Ressourcegruppens sammensætning og opgaver | s. 3 |
| Ved en elevs dødsfald | s. 3 |
| • Lige efter | s. 3 |
| • Ved begravelsen | s. 4 |
| • Opfølgning | s. 4 |
| • Selvmord | s. 4 |
| Ved personale dødsfald | s. 4 |
| • Lige efter | s. 4 |
| • Ved begravelsen | s. 4 |
| • Opfølgning | s. 4 |
| • Selvmord | s. 4 |
| En elev mister én af sine nærmeste | s. 5 |
| • Lige efter | s. 5 |
| • Opfølgning | s. 5 |
| Ulykker og katastrofer i skolesammenhæng | s. 5 |
| • Ulykker uden for skolen | s. 5 |
| • Ulykker på skolen | s. 5 |
| • Skoleskyderier | s. 6 |
| Bilag 1. Samtale med klassen i forbindelse med en elevs død | s. 7 |
| Bilag 2. Studievejlederens samtale med en elev, der har mistet én af sine nærmeste eller har langvarig, alvorlig sygdom i hjemmet | s. 8 |
| Bilag 3. Krisens 4 faser | s.10 |
| Bilag 4. Gode råd om psykisk førstehjælp | s.11 |
| Bilag 5. Sådan kan du hjælpe, hvis én af dine kammeraters Nærmeste er død | s.12 |

Sammensætning og opgaver for ressourcegruppe:

Der nedsættes en ressourcegruppe bestående af:

Rektor
1 inspektør
1 studievejleder
1 sekretær
PRs formandskab
Eleverådets formandskab

Rektor indkalder ved meddelelse om dødsfald eller ulykke straks tilstedeværende medlemmer af ressourcegruppen til møde. Ved mødet fordeles de umiddelbare opgaver. Behovet for ekstern hjælp vurderes.

Når der ikke er tale om en akut hændelse skal ressourcegruppen:

- Efter anmodning rådgive lærere, som har elever med sorg og krise i klassen
- Afholde møder og informere de ansatte, så der følges op på hændelser
- Opdatere og evaluere omsorgsplanen, herunder indsamle og videreformidle relevante erfaringer
- Sørge for at den opdaterede omsorgsplan er tilgængelig på skolens hjemmeside

Ved en elevs dødsfald

Lige efter

- Personalet underrettes ved en samling på lærerværelset. Der udsendes mail til alle, og særligt involverede lærere kontaktes telefonisk. Der sættes et tydeligt opslag på lærerværelset
- Eleverne underrettes ved en samling i festsalen. Herefter 1 minuts stilhed samt evt. afspilning af passende musik. Alle, der ønsker det, inviteres til en sammenkomst efter skoletid i kantine.
- Alternativ information kan blive nødvendig i f.eks. eksamensperioden. Det drøftes i ressourcegruppen
- Elevens stamklasse samles. I den første time efter meddelelsen vil to af klassens lærere + evt. en studievejleder være til stede. Vær opmærksom på, at eleven kan have haft særligt gode venner, som kan inviteres med ind i klassen. Der kan også være brug for denne samtale på valghold, som eleven har gået på. Samtalen i klassen/på holdet kan tage udgangspunkt i bilag x . Lærerne/studievejlederen

giver rektor besked, hvis de mener, eleverne har behov for at tale med en ekstern psykolog

- Der flages på halv
- Efter få dage sender rektor et brev til elevens forældre med information om, hvordan skolen har informeret, m.m. i forbindelse med dødsfaldet

Ved begravelsen

- Hvis begravelsen er annonceret gives mulighed for, at alle, der ønsker det, kan deltage. Rektor deltager på vegne af skolen.
- Skolen sender blomster til begravelsen
- Der flages på begravelsesdagen

Opfølgning

- Sorg tager tid. Vær opmærksom på kort- og langsigtede reaktioner (herunder mærkedage). Husk at nævne eleven ved klassens translokation.
- Klassens studievejleder tager initiativ til, at der gives mulighed for, at klassekammeraterne efter et par måneder kan tale om hændelsen.

Ved selvmord

- I princippet samme procedure, men har skolen, f.eks. via studievejlederen, kendskab til, at der er en psykolog tilknyttet den pågældende elev kontaktes denne straks, inden andet foretages.

Ved personale dødsfald

Lige efter

- Personalet informeres ved en samling på lærerværelset. Mail udsendes til alle og særligt involverede kolleger kontaktes telefonisk. Tydeligt opslag på lærerværelset.
- Eleverne informeres ved en samling i kantinen. 1 minuts stilhed. Afspilning af passende musik.
- Hvis det er en lærer, der er død, gives lærerens klasser mulighed for at tale sammen om hændelsen
- Der flages
- Ressourcegruppen vurderer, hvad der skal gøres i forhold til personalet

Ved begravelsen

- Hvis begravelsen er annonceret, gives der mulighed for at alle, der ønsker det, kan deltage. Rektor deltager på skolens vegne.
- Skolen sender blomster til begravelsen
- Der flages på begravelsesdagen

Opfølgning

- Ressourcegruppen vurderer, hvad der skal gøres for at sikre berørte den fornødne støtte

Selv mord

- Principielt samme procedure, men har vedkommende været i psykologbehandling kontakten psykologen så vidt muligt før andet sættes i værk.

En elev mister én af sine nærmeste eller ved langvarig, alvorlig sygdom i hjemmet

- Så snart kontoret eller en lærer får besked om en alvorlig hændelse i en elevs hjem skal studievejlederen have besked
- Studievejlederen kontakter eleven i skolen, ringer hjem eller sender et brev, hvor der indbydes til en samtale hurtigst muligt

Alvorlige ulykker og katastrofer i skolesammenhæng

Evt. kontakt til pressen varetages af ressourcegruppen

Ulykker uden for skolen, f.eks. ved studieture, ekskursioner ell. lign.

- Lærerne informerer skolen, når de får kendskab til en hændelse
- Skolen v. rektor eller inspektør underretter elevens hjem om ulykken, med mindre der er tale om et dødsfald. Underretning om dødsfald er en politiopgave.
- Personalet informeres
- Eleverne informeres ved en samling i festsalen

Personale og elever informeres ikke, før der er sikkerhed for, at de pårørende har fået besked

Ulykker på skolen

- Ambulance tilkaldes evt.
- Hjemmet underrettes
- En repr. fra skolen følger evt. med på hospitalet og bliver der ind til de pårørende er nået frem
- Personale og elever informeres som nævnt oven for.

Vær opmærksom på, at elever kan have senreaktioner efter ulykken. Hvis senreaktioner observeres, skal studievejlederen have besked.

I forbindelse med f.eks. **brand, eksplosion** i et laboratorium, **bombetrussel** eller lignende vil skolens **brandalarm** blive anvendt, hvis det vurderes, at det gælder om at **evakuere** alle elever hurtigst muligt.

Skoleskyderier

Hvis der opstår en situation, hvor en eller flere personer trænger ind på skolens område for at skyde, skal alle forsøge at forholde sig roligt både fysisk og verbalt for ikke at ophidse den / de indtrængende.

- Hvis man er tæt på den indtrængende, vil det være vanskeligt at slippe ubemærket væk, så derfor skal man forsøge at finde et sted at barrikadere sig, og så hurtigt som muligt ringe 112. Jo flere der ringer, jo bedre.
- I det rum, hvor man søger tilflugt, skal døren låses, vinduerne lukkes og gardinerne trækkes for, så man ikke er skydeskive. Man skal forblive i lokalet til politiet evakuerer.
- Hvis man ikke kan barrikadere sig, skal man lægge sig fladt ned på gulvet og afvente hjælp.

| |
|---|
| Samtale med klassen i forbindelse med en elevs død |
|---|

Forudsætningen for samtalen er, at eleverne er informeret om dødsfaldet i forvejen.

Samtalen kan indledes med, at læreren giver udtryk for, at et dødsfald efterlader de berørte med tanker, indtryk, forestillinger og reaktioner, der er vigtige at tale om. Ofte vil kammeraterne have et stort ønske om at vide præcis, hvad der er sket, hvorfor det er sket m.m., men det er ikke altid muligt at belyse fuldstændigt.

Det gør ondt at tale om, men med tiden vil det gøre mindre ondt.

Lad eleverne reagere, lad dem tale om deres følelser, lad dem fortælle om deres erfaringer fra andre dødsfald. Det er erfaringer, som i situationen vil blive meget påtrængende for nogle af eleverne.

Det er vigtigt at invitere alle til at sige noget. F.eks. med en bemærkning til de meget tavse: "Jeg kan se, du har lyttet meget - er der noget, du vil sige?"

Lad dem gøre noget sammen, som klassen finder rigtigt: købe blomster, skrive breve ell. lign. efter ulykkes- eller voldsbegivenhederne kan klassen måske sammen med læreren besøge åstedet.

En af lærerne eller studievejlederne bliver hos eleverne, så længe de ønsker. Studievejlederen gør opmærksom på, at eleverne altid er velkomne til en samtale.

Virker nogle af eleverne særligt traumatiserede gøres skolens ledelse opmærksom på det.

Studievejlederens samtale med en elev, der har mistet én af sine nærmeste eller har langvarig, alvorlig sygdom i hjemmet

Ydre rammer

- Lad eleven vide og mærke, at der er god tid
- Sørg for at samtalen ikke bliver forstyrret
- Byd evt. på kaffe, te, cola eller andet

Samtalen

- Gør det klart at samtalen går ud på at klarlægge de behov for støtte, eleven måtte have i den givne situation - både følelsesmæssigt og praktisk
- Lad eleven tale med egne ord og i eget tempo. Tillad lange pauser inden du bryder ind.
- Forsøg at danne dig et billede af situationen ved hjælp af opklarende spørgsmål: Hvad er der sket? Hvordan? Hvornår? Hvem var involveret? Hvordan reagerede vedkommende? Hvordan har vedkommende det nu?
- Signalér, at der både er tid og rum til at reagere, og at det er helt i orden at reagere. Hvis en elev bryder grædende sammen, er det vigtigt at fortælle, at det ikke er et sammenbrud, men en naturlig reaktion. Netop angsten for at bryde sammen kan være et stort problem for de unge.
- Stil følgende spørgsmål:
 - Skal klassen orienteres? Hvis ikke, skal der spørges mere ind til, hvorfor eleven er bekymret for det. Fortæl, at det kan være vigtigt - både for eleven selv og for klassekammeraterne
 - Skal studievejlederen orientere klassen, eller skal eleven? Evt. begge?
 - Hvor meget skal klassen have at vide?
 - Hvad forventer eleven af klassen?

I det hele taget gælder det om at yde psykisk førstehjælp, ikke trøste.

Samtalen kan slutte med, at man taler med eleven om, hvad der er svært for kammeraterne i sådan en situation. De tror ofte, det er dem, der gør kammeraten ked af det, når de spørger til, hvordan det går. Det kan medføre, at de undgår den elev, der har det svært. Det er bedst, hvis eleven selv eller sammen med studievejlederen fortæller klassen, hvad de kan gøre.

Hvis eleven ikke ønsker en samtale, skal vedkommende have lov til at være i fred. Studievejlederen bør da et kort stykke tid efter følgesagen op med tilbud om en ny samtale.

Dette tilbud kan gentages efter 2-4 måneder.

Det er dog vigtigt ikke at fastholde eleven i krisefasen længere end højst nødvendigt.

Orientering af klassen

Indled med at fortælle, at det er en alvorlig samtale, der forestår.
Går eleven selv med, er det bedst at lade eleven indlede. Hvis eleven går i stå eller bliver ked af det - så giv tid. Evt. kan studievejlederen hjælpe eleven i gang igen.
Hvis studievejlederen skal fortælle, hvad der er sket, er det bedst at have en kollega med, som kender klassen godt.

Studievejleder og lærer bør ikke skjule deres egne reaktioner.
Klassen skal have klar besked. Så mange oplysninger som muligt, så man undgår mytedannelser.

Lad dem reagere, græde, etc. Lad dem fortælle om deres egne oplevelser af tab, og hvordan de reagerede på dem. Lad dem fortælle, hvad der er vigtigt i denne situation.
Hvis der er tale om dødsfald uddeles bilag 5 til klassen.
Hvis der er tale om alvorlig sygdom tales derom, hvordan man kan støtte. Evt. uddeles bilag 4 til klassen.

Krisens 4 faser

1. Chokfasen

Chokfasen kan vare fra et kort øjeblik til flere døgn. Under chokfasen holder personen af al kraft virkeligheden på afstand. Ofte kan den, der er ramt, virke behersket på overfladen, men under den er alt kaos. Vedkommende kan bagefter have svært ved at huske, hvad der er sket, eller hvad der er sagt.

2. Reaktionsfasen

Reaktionsfasen begynder, når den ramte tvinges til at erkende det skete. Der sker en voldsom omstilling af hele det psykiske apparat, som har til opgave at integrere virkeligheden på en så funktionel måde som muligt.

3. Bearbejdningsfasen

Denne fase indtræder måske et halvt til et helt år efter traumet. Nu begynder individet atter at vende sig mod fremtiden i stedet for som tidligere at være totalt optaget af traumet og det forgangne.

4. Nyorienteringsfasen

Nye interesser har erstattet det tabte. Den vaklende selvfølelse er blevet genoprettet, de skuffede forhåbninger er blevet bearbejdet. Alt dette sker under forudsætning af, at vedkommende har kunnet arbejde sig igennem krisen.

Kilde: Johann Cullberg: Krise og udvikling. Hans Reitzel 1983

Der kan knyttes følgende kommentar til ovenstående:

Det er først og fremmest voksenreaktioner, der beskrives. Unge har mere brug for at fortrænge. F.eks. tager det længere tid for børn og unge at forstå, at én af forældrene er døde.

| |
|--|
| Gode råd om psykisk førstehjælp |
|--|

- Vær opsøgende i støtte og omsorg
- Aflast og beskyt mod stressende påvirkninger - stærke indtryk, nysgerrige, m.m.
- Undgå falsk trøst og friske bemærkninger
- Brug tid - lyt!
- Støt om nødvendigt personen i at fortælle
- Undgå at dramatisere, kritisere, korrigere og bremse følelser
- Acceptér reaktionerne
- Hjælp den ramte med at få struktur på oplevelsen og den nære fremtid

Sådan kan du hjælpe, hvis én af dine kammeraters nærmeste er død

- Det værste, du kan gøre, er at isolere din kammerat
- Du skal ikke trøste - du skal bare være der. Spørg evt. om, hvad du kan gøre, men husk først og fremmest at lytte
- Det er ikke sikkert, din kammerat selv begynder at tale om hændelsen. Måske er vedkommende bange for at ødelægge stemningen.
- Det er ikke din skyld, hvis din kammerat kommer til at græde, når I taler sammen. Kammeraten er ked af - derfor græder vedkommende. Bagefter, når gråden er stilnet, kan I godt tale sammen igen.
- Det er vigtigt både for dig selv og din kammerat, at du går med til begravelsen, også selv om du i første omgang ikke tror, du kan klare det. Gå også med til en evt. sammenkomst bagefter.
- Sorgen bevæger sig i bølger. Man er ikke lige ulykkelig hele tiden.
- Du skal ikke føle dig forpligtet til at gøre en hel masse, hvis det drejer sig om en kammerat, som du ellers ikke havde noget særligt at gøre med.

