



Levanger
kommune

ALVORLIGE ULYKKER, SYKDOM, DØDSFALL I SKOLEMILJØET



HANDLINGSPLAN

Når det utenkelige skjer...

Versjon 1
Mars 2010

Alvorlige ulykker, sykdom, dødsfall i skolemiljøet

INNHold

Viktige telefonnumre	s 3
Rektors oppgaver ved en ulykke eller et dødsfall blant elevene	s 5
Alvorlige ulykker eller et dødsfall i skoletida – hvem gjør hva?	s 6
Dødsfall i skoletida – hvem gjør hva neste dag?	s 7
Alvorlige ulykker eller et dødsfall utenom skoletida – hvem gjør hva samme dag?	s 8
Dødsfall utenom skoletida - hvem gjør hva neste dag?	s 8
Hva gjør vi med de mest berørte elevene?	s 9
Hva gjør vi de neste dagene?	s 9
Kontakt med heimen	s 9
Begravelsen	s 10
Tida etterpå	s 10
Dødsfall – personale	s 11
Hvis elever eller ansatte dør i ferie	s 13
Ved alvorlig sykdom hos en av våre elever	s 13
Ved alvorlig sykdom i heimen hos en av våre elever	s 13
Dødsfall – elev mister en av sine nærmeste	s 14
Elever som har kommet opp i vanskelige situasjoner	s 15
Selv mord og selvmordsforsøk	s 16
Veien videre	s 18
20 bud for "riktig" omsorg (fra krybbedødforeningen)	s 18

Vanlige sorgreaksjoner hos barn	s 19
Forslag til klasseromssamtale	s 23
Vedlegg	
1. Forslag til brev "Dødsfall i klasse"	s 26
2. Forslag til brev "Begravelse"	s 27
3. Forslag til "Minnesamvær"	s 28
4. Forslag ved "Besøk i heimen"	s 29
Litteraturliste	s 30



VIKTIGE TELEFONNUMRE:

ØYEBLIKKELIG HJELP OG AMBULANSE, NØDTELEFON 113

POLITI, NØDTELEFON 112

BRANN, NØDTELEFON 110

Legesenter i Levanger:

LEVANGER LEGESENTER, Håkon den Godes gate 30 74 05 27 00

ØYEBLIKKELIG HJELP 74 05 28 00

MEIERIGÅRDEN LEGESENTER, Håkon den Godes gt. 74 05 29 20

ØYEBLIKKELIG HJELP 74 05 29 30

SKOGEN LEGESENTER , Åsvegen 7, 7620 Skogn 74 05 88 60

ØYEBLIKKELIG HJELP 74 05 88 65

ÅSEN LEGEKONTOR, 7630 Åsen 74 05 62 99

ØYEBLIKKELIG HJELP 74 05 65 00

LEGEVAKT, mandag - fredag

15.30 – 08.00, lør-man 0800-0800 74 08 00 00

LENSMANNEN I LEVANGER 74 08 39 40

POLITIET 028 00

Kommunale grunnskoler Levanger:

EKNE SKOLE	74 05 31 50
FROL OPPVEKSTSENTER	74 05 35 00
HALSAN SKOLE	74 05 32 00
MULE OG OKKENHAUG OPPVEKSTOMRÅDE.....	74 05 33 30
NESHEIM SKOLE	74 05 36 50
NESSET UNGDOMSSKOLE	74 05 36 00
SKOGN BARNE- OG UNGDOMSSKOLE	74 05 34 00
TUV SKOLE	74 05 31 76
YTTERØY SKOLE	74 05 24 20
ÅSEN BARNE- OG UNGDOMSSKOLE	74 05 33 62
SJEFSGÅRDEN VOKSENOPPLÆRING	74 08 29 44

OPPVEKST, via SENTRALBORDET **74 05 25 00**

PP-TJENESTEN

74 05 26 52

LEVANGER KIRKEKONTOR **74 05 28 38**

Sokneprest Kjartan Bergslid	98 24 53 45
Sokneprest Anne Græsli Nordvoll	98 24 53 48
Sokneprest Eirik Bakken	98 24 53 49
Soknediakon Egil Brende	98 24 53 13

ANDRE TELEFONNUMRE FÅS GJENNOM **OPPLYSNINGEN 1880.**

Rektors oppgaver ved en ulykke eller et dødsfall blant elevene

1. Politiet varsles ved ulykke.

Det er politi, eventuelt prest som varsler heimen om dødsfall.

2. Hvis elev(er) er sendt til sykehus, varsles om mulig heimen ved **personlig** kontakt ved alvorlig ulykke, eller via telefon ved lettere skade.

- Gi beskjed om **telefonnummer** dit foreldre kan ringe.
- Gi klar angivelse av **sted** dit foreldre kan ringe, og eventuelt **navn på lege** eller kontaktperson.
- Avtal med foreldre **hvor** og **når** søsken skal varsles og **hvem** som skal gjøre det.

3. Alle voksne som arbeider ved skolen, skal varsles. Ved dødsfall skal om mulig også de som er ute i permisjon, varsles.

4. Hvis ei alvorlig ulykke skjer i skoletida, skal **kommunalsjefen** varsles.

5. Ved dødsfall informerer rektor vaktmester straks de nærmeste pårørende er varslet, slik at skolens flagg kan heises.

6. Rektor gir elevene samlet en kort framstilling av det som er skjedd.

7. Rektor tar seg av eventuell kontakt med presse, TV og radio.

Alvorlige ulykker eller et dødsfall i skoletida – hvem gjør hva?

1. Den voksne som kommer først til stedet sørger for at førstehjelp settes i gang, og at ambulanse blir tilkalt (tlf. 113)
2. Rektor gis beskjed umiddelbart, og starter med sine oppgaver.
3. Elever som har sett, eller vært involvert på annen måte i hendelsen, ledes bort og samles i gymsal, annet rom avhengig av antall. Lærer(e) er hos dem hele tiden.
4. Minimum en voksen blir igjen hos den som er skadet/forulykket.
5. Rektor oppsøker det rommet hvor elevene er samlet – jfr pkt 3 – og gir elevene en kortfattet og konkret informasjon.
6. Elevene går tilbake til klasserommene sammen med klasselærer og fortsetter samtalen der.
7. Øvrige voksne samles på personalrommet og legger opp det videre arbeid i tråd med denne handlingsplanen/kriseplanen.
8. Ved dødsfall samler elever og voksne seg ved flaggstanga når flagget heises. Dette kan først skje når de nærmeste pårørende er varslet.
9. Evt. søsken av den som er skadet/forulykket, tas spesielt hånd om. Det samme gjelder andre elever med påfallende reaksjoner. Søsken ved andre skoler må få beskjed i samråd med foreldre.
10. Om mulig bør foreldre til andre elever varsles, slik at de kan hente sine barn eller komme tidlig heim. Elever med sterke reaksjoner, eller som vi er usikre på reaksjonene til, skal ikke komme heim til tomt hus. Det bør vurderes om det beste er å være på skolen ut dagen.

Dødsfall i skoletida – hvem gjør hva neste dag?

1. Det flagges på halv stang når skoledagen starter.
2. Det arrangeres en felles samling for hele skolen.
 - Kontaktlærer tar sin klasse med til samlingsstedet.
 - Om mulig setter vi fram et bilde av den som er død, i tillegg til at det pyntes med blomster og lys.
 - Rektor informerer og holder en liten minnetale.
 - Passende musikk spilles.
 - Det synges en fellessang.
 - Alle elever får med seg et skriv heim med informasjon om den markering som er gjort, og som vil komme. Forslag til tekst, se vedlegg 1.
 - Det kalles inn til klasseforeldremøte i den klassen som har mistet en elev, og i klasser til evt. søsken.

Respekt og deltagelse er for alle, men den altoverskyggende sorgreaksjonen tilhører de som var særlig knyttet til den avdøde.

Alvorlige ulykker eller et dødsfall utenom skoletida – hvem gjør hva samme dag?

1. Den som får kjennskap til at noen blant elevene eller ansatte er omkommet eller alvorlig skadet utenom skoletida, kontakter rektor.
2. Rektor, undervisningsinspektør, rådgiver, sosiallærer og verneombud møtes om mulig om kvelden for å planlegge opplegget for neste dag.
3. Rektor er skolens talsmann overfor media.

Aktuelle problemstillinger ved dødsfall:

- Hvordan legger vi opp neste dag?
- Hva gjør vi med elever som stod avdøde nær?
- Hva gjør vi i klassen til avdøde?
- Hva har vi å gi av konkret informasjon?
- Er det ressurspersoner vi skal bruke?
- Er det spesielle ting som skal ivaretas i kontakt med pårørende?

Dødsfall utenom skoletida – hvem gjør hva neste dag?

Prosedyren ved dødsfall i skoletida følges, hvis ikke annet er avtalt kvelden før.

Hva gjør vi med de mest berørte elevene?

1. Samling i klasserommet rett etter fellessamlingen. Hvis det er en elev som er død, bør nære venner fra andre klasser få være med.
2. Lærer, prest eller andre kan/bør
 - a. Si noe om hva som skjer med oss når vi opplever sorg
 - b. Forklare fysiske og mentale reaksjoner, slik at elevene forstår at de ikke er alene om å reagere annerledes enn hva de pleier
 - c. Si noe om å respektere at vi reagerer forskjellig
 - d. Orienterer om hvordan resten av skoledagen blir, hvordan de neste dagene blir, og om det er bestemt noe om begravelsen.
 - e. Understreke betydningen av vennskap og samhold

Hva gjør vi de neste dagene?

1. La eleven få sørge på sin måte
 - a. Ha et bilde av den avdøde framme
 - b. Sett blomster, bilder og lys på den tomme pulten
 - c. Ta med og spill egnet musikk
 - d. La elevene lese dikt
2. Snakk om det i klassene
3. Respekter og gi rom for elevenes behov for å være sammen og dele sorgen med hverandre. Finn en naturlig balanse mellom sorgarbeid og skolearbeid, tilpasset hver klasse.

Kontakt med heimen

Rektor og/eller kontaktlærer foretar et *besøk i heimen* i tida mellom dødsfall og begravelse. Uthøre om det er spesielle ønsker fra familien i forbindelse med begravelsen.

Det er viktig å holde kontakt med familien i tida etter dødsfallet. Følg spesielt opp søsken av *avdøde* i skolesammenheng. Vær oppmerksom på deres sorgreaksjoner.

Begravelsen

All deltakelse i skolens regi skal skje i samråd med heimen. Etter at heimen har gitt evt. klarsignal, bearbeider kontaktlærer klassen til å møte opp. De som ønsker det, deltar med diktlesing, tenning av lys, legge blomster på kista eller andre handlinger. Elever som medvirker aktivt, skal ha en voksen støttespiller med seg i kirka (lærer/foreldre eller lignende).

Rektor legger ned krans fra skolen. En representant for skolen hilser fra klassen.

Elever som har deltatt i begravelsen, må få mulighet til samvær etterpå. Kontaktlærer planlegger dette, evt. i samarbeid med klassekontakter.

Dette er siste dag med flagget på halv stang. Vaktmester sørger for at flagget heises til topps når begravelsen er over.

Tida etterpå

1. Avdødes eiendeler leveres heimen innen en måned.
2. Klassen markerer minnet ved avdødes fødselsdag og dødsdag, ved jul og ved avslutning av skoleåret det første skoleåret etter.
3. Lærere må være ekstra oppmerksom på avvikende adferd hos elevene. Noen kan oppleve tunge og vanskelige sorgreaksjoner. Disse må få hjelp.

Dødsfall – personale

UMIDDELBART ETTER DØDSFALLET

1. Rektor underretter personalet.
2. *Alle klasser* underrettes. Hvis det er en kontaktlærer som er død, bør en lærer som kjenner elevene i klassen underrette dem, og ta hånd om dem resten av skoledagen.

Snakk åpent og konkret om det som har skjedd. La elevene snakke om det de tenker og føler.
3. Når alle klasser er underrettet, heises *flagget* på halv stang.
4. Foresatte i den (de) aktuelle klassen(e) underrettes, og bes eventuelt hente elevene. En bør unngå at elever er alene når de kommer hjem.
5. Rektor skriver brev som går ut til de foresatte i den/de aktuelle klassen(e).
6. Presten besøker lærerens klasse(r) så snart som mulig.
7. Personalet møtes og drøfter konkrete oppgaver i forbindelse med dødsfallet, blant annet kontakt med de pårørende.

MINNESAMLING

Minnesamling med personalet på personalrommet

Vurdere minnesamling med klassen/klasser, eller alle elever samlet.

BEGRAVELSESDAGEN – FORBEREDELSE

Rektor orienterer personalet om begravelsen. Elevdeltakelse drøftes.
Evt. deltakelse av elever må skje i samråd med familien til avdøde.

Dersom elever ønsker å delta i begravelsen, får elevene en orientering med hjem. *Forslag til tekst, vedlegg 2.*

Det som skal skje i begravelsen gjennomgås i de berørte klasser.

Klassen er samlet i skoletiden begravelsesdagen. De elevene som ønsker å være sammen med sine foresatte, bør få anledning til det.

På begravelsesdagen følges vanlige flaggrutiner.

ETTERARBEID

Viktig i tiden som følger at en i kollegiet gir hverandre støtte og hjelp psykisk og på det praktiske plan. Alle tar ansvar for å finne gode løsninger for elever og ansatte.

Lærerne må være spesielt oppmerksomme på *ulike reaksjonsmåter* hos elevene. Noen kommer raskt i gang med sorgen etter at dødsfallet er kjent. Andre vil først i ettertid få merkbare reaksjoner, for eksempel atferdsforstyrrelser, depresjon og skyldfølelse. Det er viktig at skolen setter atferdsendringene i forbindelse med tapet.

Veiledning kan være nødvendig.

Presten kan være til hjelp i etterarbeidet.

Om sorgens faser, se kapittel: Vanlige sorgreaksjoner hos barn.

Hvis elever eller ansatte dør i ferie

1. Hvis begravelse har funnet sted, holder skolen og klassen minnesamvær i ettertid
2. De som stod avdøde nær, får besøke gravstedet
3. Kontakt med pårørende avtales i klassen eller i skolen som helhet.

Ved alvorlig sykdom hos en av våre elever

1. Klassen får jevnlig informasjon fra kontaktlærer om klassekameratens utvikling.
2. Foreldre og/eller helsepersonell kan komme i klassen og gi informasjon.
3. Evt. sykehuslærer kan inviteres til klassen.
4. Dersom eleven er syk heime eller på sykehus, bør det, i samarbeid med heimen, etableres en besøksordning. Brev, tegninger og andre oppmuntringer fra klassen betyr gjerne svært mye. Brev, bilder og annet fra den som er syk, tas godt vare på. Dette vil være viktige hjelpemidler i sorgarbeidet hvis sykdommen skulle få dødelig utgang.

Ved alvorlig sykdom i heimen hos en av våre elever

1. Kontaktlærer avtaler med heimen hvilken og på hvilken måte informasjon skal gis til klassen.
2. Vi viser forståelse overfor eleven vedr. mangelfullt skolearbeid m.m.
3. Hovedsak å vise oppmerksomhet og deltakelse.

Dødsfall – elev mister en av sine nærmeste

Dersom dødsfall skjer *i skoletida*, må den eleven som er direkte berørt helst få informasjon om dette av noen i sin nærmeste familie. Eleven må bringes eller hentes hjem til sin familie.

Når skolen får melding om dødsfallet, må det avklares om elevens klasse skal orienteres.

Kontaktlærer tar kontakt med eleven og familien, og blir enig med dem om den informasjonen som skal gis i klassen. Eleven bestemmer selv om han/hun da vil være til stede.

Temaet sorg og omsorg bør tas opp i klassen. Snakke om hvordan de kan være til hjelp og støtte for den eleven som er rammet.

Kontakt med heimen

Kontaktlærer, evt. rektor besøker familien. Tar med blomster. Gjerne noe til eleven fra klassen.

Begravelsesdagen

Skolen flagger når elev har mistet foreldre eller søsken.

Skolen bør være representert i begravelsen.

All deltakelse fra skolens side må skje etter samråd med avdødes familie.

De elever som ønsker det, kan delta sammen med foresatte.

Etterarbeid

Kontaktlærer følger opp eleven. Ha kontakt med foresatte, hvis ønskelig være behjelpelig med å kontakte fagpersoner som kan bistå eleven/familien.

Kontaktlærers oppgave å hjelpe medelevene til å gi støtte og omsorg.

Elever som har kommet opp i vanskelige situasjoner som for eksempel overfall, voldtekt, ran, incest eller annen mishandling.

- Kontaktlærer/kontaktlærer informerer rektor, inspektør, avdelingsleder.
- Rektor kontakter PPT, helsesøster, Barn i krise-gruppen, etter behov.
- Gi saklig informasjon til klasse, elever i samråd med heimen.. Samtale om varsomhet og demping av rykter.
- Ta vare på søsken i skolen.

Selv mord og selvmordsforsøk

Prinsipper:

- Rutiner følges som ved en annen brå død.
- Vær oppmerksom på den økte selvbredelsen og den dårlige samvittigheten som alltid følger en selvmordshandling.
- Kontaktlærer bør innhente ressurspersoner i miljøet som kan støtte (PP-tjenesten, helsesøster, organisasjonen LEVE (Landsforeningen for etterlatte ved selvmord)).

Selv mordforsøk:

- Ved rykter om selvmordsforsøk, innkall da elev og foreldre og prøv sammen å finne løsninger som møter ryktene.
- Aktiviser elevene omkring temaet, men ikke fokuser ensidig på selvmordsproblematikk. Gi barn og ungdom kunnskaper om konflikter, kommunikasjon og hvordan man hjelper hverandre. Tilpass undervisningen etter alderstrinnet.
- Når en lærer får betroelser eller hører rykter om at en elev har selvmordstanker skal dette undersøkes og det skal skaffes hjelp. Man skal ikke gå inn i noen allianse med eleven eller andre som forteller lærer det.

Selv mord:

- Pårørende kontaktes, de skal bestemme hva som skal sies til klassen.
- Gi en faktisk orientering om hva som har skjedd. Ryktet om selvmord spres fort, sørg derfor for at alle elevene på skolen får den samme informasjon til samme tid. Rektor eller en annen fagperson kan lage en skriftlig orientering for bruk i klassene.
- Avlyse undervisningen resten av dagen i den klassen som er rammet. Bruk isteden dagen sammen med elevene.
- La elevene snakke sammen om det de vet, sine tanker og følelser.
- Vær klar over smitteeffekten ved selvmord og selvmordsforsøk. Det er ekstra viktig med grundig informasjon og tid til å dele opplevelsen med hverandre, men dvel ikke for lenge ved temaet. Vær oppmerksom på utsatte elever etterpå.

Merknader:

Dersom en elev har tatt sitt eget liv bør man være spesielt oppmerksom på at i tillegg til

sjokket og sorgen kan selvbekreidelse og dårlig samvittighet komme mye sterkere inn enn i forbindelse med andre dødsfall. Vi kan også møte en syndebukkproblematikk. Hvis noen spesielle har påført den døde store belastninger, og dette er kjent, vil andre fort kunne danne vonde (hatske) fronter mot dem det gjelder. Det kan ofte være personer som selv sliter med uutholdelig skyldfølelse som er mest ivrig etter å finne en syndebukk. Dette må man være særskilt oppmerksom på.

Veien videre

Vi reagerer ulikt på sorg og savn, og dette kan finne så mange utslag fra de umiddelbare reaksjoner de første dagene, til reaksjoner som går over lang tid.

Vår oppgave er å stille opp, være et voksent medmenneske og å minne hverandre om de 20 bud for "riktig" omsorg.

20 bud for "riktig" omsorg (fra krybbedødforeningen)

1. Du skal vite at sorgarbeid er en normal og nødvendig prosess
2. Du skal være sammen med de sørgende – ikke løse problemene deres
3. Du skal anerkjenne andres smerte, lære deg å gå inn i den, ikke forsøke å fjerne den
4. Du skal høre og framfor alt lytte til det den sørgende forteller deg
5. Du skal la dem få lov til å gjenta seg selv – om og om igjen
6. Du skal snakke minst mulig – og unngå enhver trøst som innebærer en underkjennelse av tapet
7. Du skal akseptere at alle sørger på forskjellig måte – og at ingen sorg er riktig eller gal
8. Du skal vite at ingen er nødt til å rettferdiggjøre dine følelser
9. Du skal oppmuntre de som er sammen om sorgen til å dele den med hverandre om de klarer det
10. Du skal erkjenne at de sørgende har lidd et tap
11. Du skal ikke hindre noen i å uttrykke skyldfølelse eller sinne hvis de har behov for det
12. Du skal hjelpe de sørgende til å innse at den døde aldri kommer tilbake
13. Du skal gi de etterlatte tid til å sørge
14. Du skal tillate de sørgende å ha virkelige minner fra et virkelig forhold til den avdøde
15. Du skal anerkjenne de sørgendes behov for å snakke om den de har mistet
16. Du skal oppmuntre de sørgende til å bearbeide smerten og vise sine følelser – uten å dømme
17. Du skal gi barn anledning til å delta i sorgprosessen sammen med de voksne
18. Du skal huske at mange som yter umiddelbar støtte, ofte blir borte etter en stund
19. Du skal ikke la avvisning hindre deg i å komme tilbake med nye tilbud om hjelp
20. Du skal oppmuntre de sørgende til å leve og elske igjen – men først når de føler seg rede.

VANLIGE SORGREAKSJONER HOS BARN

ETTERREAKSJONER

Spennvidden i barns reaksjoner er svært stor. De umiddelbare reaksjonene kan variere fra protest, til gråt, sinne eller apati. Voksne gjør lurt i ikke å presse barnet til å reagere på en bestemt måte, men akseptere og bekrefte barnets reaksjon.

Etterreaksjoner kan deles inn i de reaksjonene som kommer de første dagene og ukene etter et dødsfall, og de som kan strekke seg over måneder og år. De reaksjonene som omtales i det følgende, er normale reaksjoner på et dødsfall. Mange, men slett ikke alle barn har en eller flere av disse reaksjonene, og variasjonene i reaksjonstype, intensitet og varighet er store. Fordi mange barn først gradvis, gjennom fraværet av den de har mistet, opplever tapet, er det kanskje fraværet av reaksjoner i den første tiden som er vanligst. De minste trenger å få gjentatt at den døde er borte og ikke vil komme tilbake igjen. Slik skjønner de at tapet er virkelig.

Blant vanlige reaksjoner er:

- **Frykt og redsel**

Små barn viser sin redsel gjennom at de konstant krever tilstedeværelse av foreldre eller gjenlevende foreldre. De trenger informasjon, forsikringer, forståelse for sine reaksjoner og behov, og trygghet for at livet fortsetter noenlunde som før.

- **Søvnforstyrrelser**

- **Sinne og oppmerksomhetskrevede atferd**

Et barn kan kjenne et eksplosivt sinne over at noen det er glad i, blir borte. Dette er forvirrende og sterke følelser for barnet, og det kan selv bli fortvilet over sine reaksjoner. Ikke sjelden kan barna bli vanskelige å ha med å gjøre i skolen, ved at sinnet går ut over andre barn. Sensitive og forståelsesfulle voksne som tillater barn å reagere, men hjelper dem til å finne uttrykksmåter som ikke går ut over andre, kan være til stor hjelp i en slik situasjon.

- **Tilbaketrekking og isolasjon**

Hvis slike reaksjoner ses hos barnet, må voksne være oppmerksomme på at barnet kanskje kan slite med tanker og følelser det trenger hjelp fra voksne til å uttrykke.

Som voksne kan vi bidra til å motvirke isolasjon ved aktivt å involvere barnet i samvær med andre barn.

- **Tristhet, lengsel og savn**

Barn har kortere tristhetsspenn enn voksne, noe som kan forlede voksne til å tro at barna ikke sørger så mye eller så dypt. Barn bygger bro i savnet ved å oppsøke steder der de var sammen med den døde, eller situasjoner og ting som de forbinder med den døde. De kan oppnå nærhet og bygge bro i savnet gjennom å lukte på den dødes klær, se på bilder, video eller på ting de har fått fra den som er borte. Barna kan også forsvare seg mot tristheten ved å benekte det som skjedde i fantasien eller gjennom handlinger.

- **Skyldfølelse og selvbebreidelse**

Små barn kan tro at ting som skjer, er et resultat av tanker de har gjort seg, ønsker de hadde, eller handlinger de har utført. Slik "magisk" tenkning gjør at de på irrasjonelt vis kan ta på seg ansvar for ting som skjer. Hvis det er et søsken som dør, skal man være spesielt oppmerksom på selvbebreidelser, fordi søskensjalousi er nokså utbredt.

- **Lek knyttet til det intrufne**

Små barn uttrykker ofte tanker om og reaksjoner på det som har hendt, gjennom lek. I leken skaper de sammenheng mellom fortid og nåtid, og de tumler rundt med det som skjedde for å forstå det bedre. Gjennom leken kan de også uttrykke ulike følelser, samtidig som de kan gjennomgå, utforske og utprøve det som har hendt, forstå spesielt vanskelige øyeblikk, uttrykke ønsker om at de hadde kunnet gjøre noe for å hjelpe osv. Ikke sjelden vil mindre barn legge inn små rituelle markeringer som hjelper dem til å uttrykke ulike følelser.

- **Mer barnslig atferd**

Barn kan ta et steg tilbake i utvikling. Vanligvis er slik atferd forbigående, og voksne med litt tålmodighet vil se at den går over av seg selv.

- **Plagsomme gjenopplevelser og fantasier**

Noen ganger er barn vitne til et dødsfall, slik at de tar inn sterke sanseintrykk når dødsfallet skjer. Ting i barnets hverdag vil senere kunne minne om tapet og sette i gang reaksjoner.

- **Tanker om mening**

En del barn tenker på ulike meningsaspekter ved tapet, blant annet på urettferdigheten ved at dette skulle skje dem.

REAKSJONER OVER LANG TID

Mens mange av de reaksjonene som er beskrevet over, vil dempes i løpet av de første ukene og månedene etter tapet, vil savn, lengsel og tristhet kunne vedvare over år, og på sett og vis vare livet ut. Dette betyr ikke at reaksjonene fortsetter å være sterke, men at de kan være der som bakgrunn i barnets liv, spesielt hvis det har mistet en av sine aller nærmeste.

I barnets hverdag kan det være mange ting som minner det om den som er borte. Slike påminnelser kan plutselig føre til at barnet fylles med tristhet og gråt, uten at det alltid vet hvorfor. Voksne kan hjelpe barna til å sette ord på dette savnet, og trøste dem når det er som verst.

Gitt omsorgsfulle voksne og god ivaretagelse av barnet er det liten grunn til å forvente at barnet vokser opp med større risiko for utvikling av langvarige psykiske problemer. Blant risikofaktorer som øker sjansen for at barnet får problemer, er:

- Barnet var vitne til det som hendte.
- Foreldre eller gjenlevende foreldre får eller sliter med store problemer.
- Barnet opplevde å være i stor fare.
- Barnet opplever sterke reaksjoner hos foreldre uten at det blir forklart hvorfor.
- Hjemmeforholdene er svært negative for barnet (alkoholisme, neglisjering).
- Sterk benekting av det som har hendt i hjemmet, og totalt fravær av åpen og direkte samtale om det som skjedde.

Dersom flere risikofaktorer er til stede, og barnets atferd forandrer seg påfallende, eller sterke følelser fortsetter med samme intensitet, bør fagfolk kontaktes slik at man kan få råd om hvordan barnets sorgarbeid kan støttes i fortsettelsen.

VOKSENREAKSJONER

Barns reaksjoner på et tap vil ikke bare avspeile deres egen sorg og savn, men også foreldrenes reaksjoner på tapet. Det er vondt for barn å se foreldre gråter, eller å oppleve at mor og far ikke viser den omsorgen de pleier. Foreldre i sorg vil naturligvis ha mindre overskudd til barn, og det kan i perioder lett skje at foreldre blir utålmodige og sinte når barn krever oppmerksomhet.

Mange foreldre forsøker å skjule sine reaksjoner for barna for å beskytte dem. Erfaring viser imidlertid at barn er best tjent med at foreldre setter ord på følelsene sine slik at barna bedre kan forstå hvorfor mor eller far reagerer som de gjør. Dette gjør det også lettere for barna å vise egne følelser eller dele sine tanker med foreldrene.

HVORDAN BARN OVER TID BEARBEIDER DET SOM HAR SKJEDD

Barn har stort behov for å minnes den som er borte, og samtidig bearbeide det som skjedd. De kan hjelpes i dette på ulikt vis:

- La barnet oppsøke konkrete minner.
- La barnet stille spørsmål.
- Lek hjelper barn til å forstå bedre.
- Barn kan beskytte de voksne.
- Gi nærhet og fysisk kontakt.

RÅD TIL FORELDRE OG ANDRE VOKSNE

Følgende råd kan hjelpe voksne til å støtte barnet i den sorgen de opplever. Det må sterkt understrekes at rådene må tilpasses den individuelle situasjon:

- Gi barna tydelig lov til å reagere.
- Hjelp barna til å anerkjenne sine reaksjoner og forstå hva som har hendt.
- Si at du kommer til å være der i tiden som kommer.
- Som voksne skal vi lytte etter underliggende temaer og dypere mening i barnas kommentarer, spørsmål og atferd.
- Som voksne kan vi fortelle at tanker, følelser, ønsker, atferd og opplevelser de har er normale.
- Hjelp små barn til å gjenkjenne, navngi og skille mellom følelser.
- Åpen, sannferdig kommunikasjon.
- Unngå forvirring – gi forklaringer som er tilpasset barnets alder.
- Gjør tapet virkelig.
- Kontinuitet i hjem og skole – forsøk å holde på rutiner.
- Gjennom samtale demp barns angst for at de selv eller foreldrene skal dø eller bli borte.
- Demp eventuell skyldfølelse ved å la barna sette ord på, leke eller tegne det de tenker, samtidig som de gis forsikringer om at ingenting de har tenkt eller gjort førte til det som skjedde.

FORSLAG TIL KLASSEROMSSAMTALE

Atle Dyregrov har laget en mal med seks punkter som han mener kan være en hensiktsmessig struktur på en klasseromssamtale:

1. INTRODUKSJON:

- Døden skaper mange inntrykk hos oss som det er viktig å snakke om
- Tanker og følelser gjør oss triste – og vi kan bli redde og sinte.
- Gjennom å snakke om det som har skjedd, kan vi bedre lære oss å forstå hvordan andre har det.
- Gjennom å snakke sammen kan vi få oppklart misforståelser.
- Det kan oppleves vondt å snakke om det som har hendt.
- Ved å snakke om det, vil det vonde trykket inni oss litt etter litt bli mindre.

REGLER FOR SAMTALEN:

- Det klassekameratene har opplevd, tenkt og følt, skal en ikke fortelle videre til andre.
- Der er viktig å respektere andre.
- Ikke kritisere eller erte noen etterpå for det de sa, eller for måten de reagerer på!
- Hver elev snakker for seg selv, og ingen forteller hvordan andre har det.
- Alle er ikke nødt til å si noe, bortsett fra å fortelle hvordan de fikk vite om det som har hendt.

2. FAKTA:

Elevene sitter gjerne i ring og hver elev forteller sin "historie" Hvor var du da du fikk greie på at N. N. var død? Hvordan fikk du greie på dette?

- Faktafasen hjelper til å "sette sammen hendelsen" fra begynnelsen til slutt. Hver og en elev får hjelp til å sette ord på det han eller hun bærer inni seg som er en intens og krevende opplevelse.
- I faktafasen får en også formidlet informasjon fra barn som vet mye om hendelsen til barn som vet lite, – og misforståelse og forvirring kan oppklares.
- Læreren må gi elevene nøktern og riktig informasjon om dødsfallet. I forbindelse med et tragisk dødsfall, verserer det ofte mange rykter og mye spekulasjoner rundt det som har hendt.

- Ved ulykker og spesielle dødsfall er det viktig at læreren vet hva slags informasjon han/hun kan gi til elevene.
- Det kan hende at politiet i enkelte tilfeller setter en frist for å gi informasjon om dødsfallet, dersom det knytter seg uvisshet og ytterligere etterforskning til hendelsen.

Noen ganger kan det være relevant å trekke inn politiet, – eller andre – for at de kan gi elevene informasjon direkte.

3. TANKER:

Still spørsmålet: "Hva tenkte du etter at du fikk vite at N. N. var død?"

Selv mer stille og innesluttete elever vil i en slik situasjon kunne få hjelp til å sette ord på tankene sine. I en slik samtale kommer det fram mye nyttig informasjon til læreren om hvordan hver enkelt elev har det. Læreren får innblikk i om noen av elevene er mer rammet enn andre, om noen var vitne til dødsfallet, eller fått vite om det på en spesiell brutal måte. På denne bakgrunnen kan læreren søke videre hjelp til elever som måtte trenge det. Spørsmålet om hvilke tanker eleven gjorde seg da de fikk høre om dødsfallet, fører nokså automatisk over på en samtale om reaksjoner og inntrykk.

4. REAKSJONER:

Still spørsmålet: "Hvordan har du reagert etter at du fikk vite at N. N. var død?"

I reaksjonsfasen får vi vite hvordan elevene reagerte – umiddelbart – senere – samme dag, – hvordan natta var, – hvordan de har det nå. Her kan vi få fram både sorg, savn, hjelpeløshet, redsel, sinne og fortvilelse. I en slik samtale sveiser klassen seg sammen i sorgsituasjonen. Elevene får hjelp til å "kaste maska", og en konkret utfordring til å støtte og hjelpe hverandre. Det er reaksjonsfasen som tar lengst tid! Barn kan vise sterke følelsesmessige reaksjoner. Om så skjer, er det viktig at læreren mobiliserer omsorg og støtte også fra de andre elevene, slik at ikke læreren blir midtpunkt i prosessen. Barn kan være svært omsorgsfulle, snille og støttende mot hverandre i slike situasjoner, og det er læreren sin oppgave å fremme disse sidene ved barns naturlige medfølelse.

5. INFORMASJON:

- I informasjonsfasen samler læreren trådene fra det som elevene har fortalt, og peker på like tanker og reaksjoner som kommer fram, og understreker normaliteten i det de opplever.

- Tidligere erfaring og kunnskap om barns reaksjoner i lignende situasjoner, kan en bruke for å vise elevene at reaksjonene deres er vanlige.

I tillegg til dette bør læreren gi informasjon om etter-reaksjoner ved slike hendelser. Denne informasjonen gjør elevene forberedt på reaksjoner som kan komme seinere. Læreren må sette ord på frykt- og angstreaksjoner, på sinne og eventuelle hevntanker, på skam og skyldfølelse. Det er nyttig at elevene blir forberedt på at de etter plutselige, uventa dødsfall, i større eller mindre grad kan fortsette å tenke på en slik hendelse i uker og måneder etterpå. Læreren kan også gi råd om hva elevene kan gjøre for å få bedre grep om det som har hendt. En kan råde dem til å:

- Snakke med foreldrene sine om det.
- Snakke med venner om det.
- Besøke gravstedet.
- Skrive, dikt, dagbok etc.
- Gjør noe i fellesskap for de etterlatte.

6. AVSLUTNING:

- Oppsummering av samtalen.
- Tid til å ta opp spørsmål.
- Planlegging av det som skal skje framover.

VEDLEGG 1

Skolens brevmal

Til foreldre/foresatte i kl. ____

DØDSFALL I KLASSE ____

Skolen har i dag mottatt den triste beskjeden om at xxx xxx er død.

Dette går sterkt inn på oss alle, og i særlig grad på elevene i klassen. Vi vil derfor bruke mye tid de nærmeste dagene til å snakke sammen om det som har skjedd. Det vil være av stor betydning for elevene at det også hjemme snakkes åpent om dette.

I morgen vil presten komme på besøk i klassen. Det vil bli arrangert foreldremøte en av de nærmeste dagene.

Navn skole _____

Rektor Kontaktlærer

VEDLEGG 2

Skolens brevmal

Til foreldre/foresatte i klasse ____

BEGRAVELSE

Det er nå bestemt at ____ sin begravelse blir _____.

I forståelse med familien kan klassen være med i begravelsen. Deltakelse er selvsagt frivillig. (Skolen vil imidlertid oppfordre elevene til å delta da dette vil være av betydning for bearbeiding av sorgen i tiden som følger.) Rektor og kontaktlærer vil delta i begravelsen.

Dersom elevene skal være med, er det ønskelig at også noen av foreldrene deltar; dette for at elevene skal ha flere voksne å forholde seg til.

Navn på skole ____

Rektor Kontaktlærer

VEDLEGG 3

MINNESAMVÆR

Programmet tilpasses den enkelte situasjon.

Brukes også som mal ved minnesamling i forbindelse med dødsfall i personalet.

Praktisk:

Så snart som mulig etter dødsfall.

- Flagg på halv stang (når alle elever er informert, eller etter minnestund)
- Alle elevene samles i gymsal, går inn klassevis.
- Elevene sitter på golvet.
- Bord med duk, levende lys, ev. bilde.
- Piano hvis mulig

Innhold:

- Sang: for eksempel "Alltid freidig når du går"
- Rektor forteller hva som har hendt
 - Når det skjedde
 - Hvor det skjedde
 - Hvorfor
- Fortelle litt om avdøde elev
- Evt. klassen synger en sang
- Presten får ordet

- Snakke om å
 - Tenke på søsken
 - Tenke på klassekameratene
 - Tenke på foreldre - blomster fra skolen til foreldrene
 -
- Avslutter med sang: For eksempel "Fager kveldssol smiler"
- Elevene forlater gymsalen klassevis.

VEDLEGG 4

Navn skole

BESØK I HEIMEN:

Rektor og/eller kontaktlærer foretar et (spontant) besøk i heimen i tida mellom dødsfall og begravelse. Uthøre om det er spesielle ønsker fra familien i forbindelse med begravelsen.

Det er viktig å holde denne kontakten med familien i tida etter dødsfallet. Følg spesielt opp søsken av avdøde i skolesammenheng. Vær oppmerksom på deres sorgreaksjoner.

HEIMEBESØK HOS SØRGENDE - NOEN IDEER

Den som skal på heimebesøk i et hus i sorg bør ha god tid.

Det viktigste er at en er til stede, har tid til å lytte, og er våken for de behov de sørgende har.

1. Ikke ta for gitt at den som åpner døra vet hvem du er. Presenter deg. Hils på alle som er til stede, og si hvorfor du kommer.
2. Ta gjerne med noen blomster, eller kanskje noe enkel mat, boller, rundstykker eller lignende, og eventuelle hilsener fra de andre elevene.
3. Det er ikke nødvendig å si så mye. Vær mer opptatt av å lytte.
4. Dersom du har verifisert informasjon som du tror vil glede familien, så kom fram med den når det høver seg slik.
5. Du kan gjerne spørre etter bilde av avdøde.
6. Spør om det er noe du kan gjøre, ikke vent på at de skal ta initiativ.
7. Ikke drøy besøket unødig. Vel en times besøk er passe, selvsagt litt avhengig av hvor godt du kjenner familien.

LITTERATURLISTE:**SORG OG SORGARBEID:**

Brattelid, Randi	Videre alene	Gyldendal	1987
Bøhle, Solveig	Noen blir tilbake; når et menneske tar sitt liv.	ExLibris	1988
Daidsen-Nilsen	Den nødvendige smerte	Munksgaard	1987
Morris, Sarah	Sorg-og hvordan leve med den	Hjem.	1988
Myklebust, Erna	Når døden skiller	Samlaget	1989
Ronge, Kari (red.)	Vi som blir igjen	Cappelen	1986
Wisløff, Fredrik	Når en av kjære går bort	Luther forlag	
Ellingsen, Svein	Så stilner livets jag – ord i sorg	Verbum	1986
Ekvik, Steinar	Skolen i møte med elever som sørger	Gyldendal	1991

BARN OG SORG:

Abrahamsen	Det var ikke min skyld	Gyldendal	1983
Alex, Marlee	Bestefar og Maria	Luther	1982
Egger, Bettina	Marianne tenker på bestemor	Altera	1987
Gydal, Monica	Slik var det da Olas farfar døde	Pax	1975
Kaldhol, Marit	Farvel, Rune	Samlaget	1986
Lindgren, Astrid	Brødrene Løvehjerte	Damm	1974
Lorentzen, Karin	Stine Stankelben	Aschehaug	1980

FOR FORELDRE:

Dyregrov, Atle	Sorg hos barn	Sigma	1989
Dyregrov, Atle	Små barns sorg	Pedagogisk f.	1997
Jewett	Når barn sørger	Universitetsf.	
Edvardsson, Gudrun	Barn i sorg – barn i krise	Kolibri	1987

NÅR BARN DØR:

Bjurstrøm, Rikke	Å miste et barn	Cappelen	1990
Lorentzen, Karin	Det hendte meg et barn	Aschehaug	1983
Rotmo, Gerd	Regnet har ingen dansetrinn	Arb.forl.	1984
Skeie, Eyvind	Sommerlandet	Luther	1985
Hansen, Hans R.	Sorg og savn – et felles ansvar	IKO	1992