



Sorgplan for Vester Skerninge Friskole

Sorgplan for Vester Skerninge Friskole, er en vejledning til skolens medarbejdere i forhold til at håndtere situationer, hvor et barn mister en pårørende, eller oplever store omvæltninger/tab.

I planen er der konkrete anvisninger på, hvordan akutte situationer kan tackles, hvem og hvordan der skal informeres, og hvordan man kan arbejde med tab, sorg og død i forhold til barnet, familien og klassen.

Vi evaluerer løbende plan, efter konkrete hændelser på skolen og bruger dem til at justere den fremadrettet.

Mulige sorgreaktioner.

Omkring en kvart million danskere bliver ramt af sorg hvert år. 1400 skolebørn mister en mor eller far. Tusindvis af børn oplever skilsmisse, kritisk sygdom eller dødsfald i den nærmeste familie.

Fysiske symptomer:

- Får ondt i maven
- Får ondt i hovedet
- Træthed

Ændringer i søvnmønsteret:

- Begynder at sove uroligt, mareridt
- Har svært ved at falde i søvn.

Følelsesmæssige symptomer:

- Regressiv
- Mere opfarende, provokerende, kortere lunte og vrede
- Ligeglad og usårlig
- Angst
- Skyld, selvbearbejdelse og skam
- Tiltagende alvorlig, trist og inaktiv
- Ensomhed

Ændringer i adfærden:

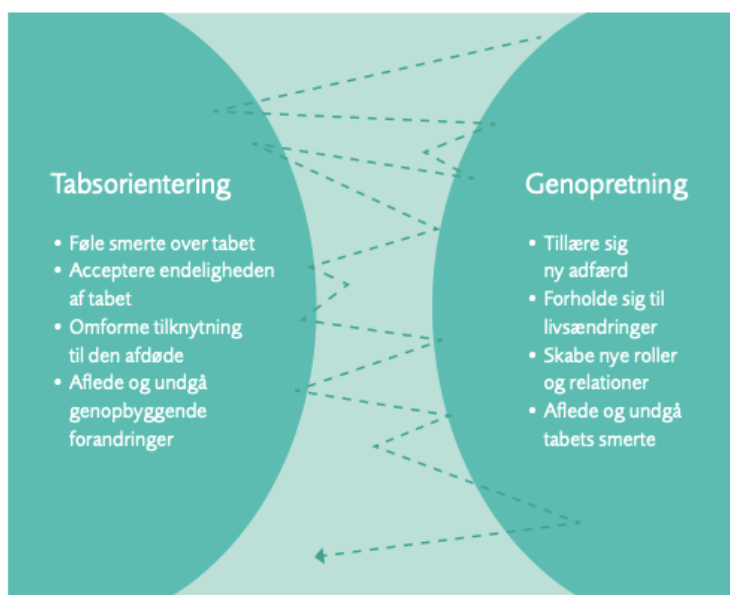
- Kommer let i konflikt med omgivelserne
- Være mindre hjemme, fjerner sig fra det der er svært
- Laver ballade/opfører sig alt for artig
- Bliver mere opmærksomhedskrævende
- Udfordringer med at huske, at lære og at koncentrere sig
- Isolation.

Børn med alvorlig sygdom i familien vil kunne udvise flere af ovenstående symptomer igennem længere tid - ligeledes gælder børn som er igennem en skilsmisse.

Nogle bearbejder hurtigt sorgen efter dødsfald. Andre vil først få reaktioner senere. Langt de fleste formår at tilpasse sig den nye virkelighed ved egen og familiens hjælp, men for 10-15 % bliver sorgen så belastende, at de har behov for behandling.

Man skelner mellem naturlig sorgproces og kompliceret sorgproces. Kompliceret sorgproces kendes typisk ved forlænget proces, undgåelse af sorg og sorgen forbliver at være i centrum i efterladdes liv. Ved kompliceret sorgproces kan rådgivning og vejledning gennem PPR være vigtigt.

Skyldfølelse er typisk sorgreaktion for børn og unge mennesker. Ved børn forbindes skyldfølelsen ofte med, om de fortsat kan lege og have det sjovt. Både ved børn og teenagere forbindes den ofte også med "magisk tænkning". Døde hun, fordi jeg sagde eller gjorde noget bestemt. Hvis jeg bare gør sådan og sådan, så er der ikke flere, der dør.



I forståelsen af sorg, har Tosporsmodellen taget over. Den beskriver, at sorg kommer i bølger, som en kompleks og dynamisk proces.

Ved en barns død

Lige efter dødsfaldet

Umiddelbart efter hændelsen er kendt orienteres ledelsen. Ledelsen samler klasselærere og evt. team. De sørger for at få et overblik over situationen, indsamler relevante informationer og diskuterer hvordan man videre skal forholde sig. Det afgøres, hvem der står som tovholder for indsatsen. Nedenstående punkter drøftes og tages stilling til.

- Hvordan skal skolen markere hændelsen? Kontakt pårørende for at høre deres ønsker.
- Hvad skal gøres i afdødes klasse?
- Har afdøde søskende i andre klasser, og hvordan informerer vi her?
- Hvad gør vi i forhold til afdødes kammerater i andre klasser (nære venner) og hele elevgruppen?
- Har vi brug for hjælp udefra?
- Hvordan informerer vi hjemmene?

Herefter indkaldes skolens personale til møde over skoleintra. Ledelsen giver de informationer, der er til rådighed, og personalegruppen orienteres og følgende drøftes:

- Hvilke informationer skal vi give eleverne- og hvordan?
- Hvordan planlægger vi resten af skoledagen?
- Hvordan planlægger vi dagen i morgen?
- Husk at informere personale, der ikke var til stede.
- Der flages på halv, når alle på skolen er informeret om dødsfaldet.

Kontakten til hjemmet

Der vælges en primærperson, der sørger for at snakke med hjemmet. Det vil naturligt være en, der har en god kontakt til hjemmet.

- Har hjemmet ønsker til, hvad og hvor meget skolen skal informere?
- Hvad vil vi, som skole, foreslå hjemmet omkring markering af dødsfaldet? Skolen har nedenstående forslag til markering.
- Primærpersonen informerer løbende om, hvad der sker på skolen med hensyn til reaktioner, ønsker, markeringer osv.
- Hvordan forholder skolen sig omkring begravelse/bisættelse.
- Er der andet skolen kan hjælpe med?

Sig tingene, som de er

Når I taler med de yngste børn, giver det ikke mening at bruge vendinger som:

- Han er gået bort.
- Der står altid en dør på klem, hvis du vil tale.
- Hun er stille sovet ind.
- Gud har taget ham til sig.
- Han har stillet træskoene.

Selv om det måske lyder smukkere, giver det sjældent mening for de mindste børn. Sig i stedet tingene, som de er, f.eks. "Han er død". Det er langt nemmere at forstå.

Markering på skolen

I klasserne:

- Tal med familien før noget sættes i værk.
- Klasselærerne, eller en anden voksen i teamet, underretter- og tager sig af klassen resten af dagen. Teamet sørger for, så vidt muligt, at holde klassen samlet. Der vil være to voksne i klassen, når der skal informeres, trøstes og snakkes.

Fælles samling eller under morgensang:

- Alle får her de samme informationer. Lav evt. et "mindebord" med billede af afdøde, lys, blomster. Flaget hejses på halv. Skoleleder eller evt. lærer holder tale. Der afholdes 1 minuts stilhed og synges en sang/salme.

I klasserne igen:

- Elever og lærere går i klasserne, så man får mulighed for at sørge, snakke og trøste. Det er vigtigt, at alle får sat ord på tanker og følelser. Undgå den ubehagelige situation, hvor man ikke taler om det, som alle ved. Der kan pyntes med blomster og lys på afdødes plads. Man kan, hvis det drejer sig om en ulykke i nærheden, besøge stedet og lægge blomster. Lærerne sørger for, at ingen kommer til at gå hjem til et tomt hus.
- Vær opmærksom på, at eleverne muligvis ikke overkommer at beskæftige sig med det skete en hel dag. Tilbagevenden til normal skoledag kan være på sin plads.

Forældremøde

Indkald til forældremøde så hurtigt som muligt. Måske ønsker den afdødes familie selv at deltage og informere. Bed evt. om, at kun en af forældrene kommer, så ingen børn er alene hjemme.

Forslag til dagsorden:

- Orientering om det der er foregået på skolen i forbindelse med dødsfaldet.
- Orientering om de oplysninger, skolen har fået om dødsfaldet og begravelsen/bisættelsen. Hvis eleverne har mulighed for at deltage i begravelsen/bisættelsen, så snak med forældrene om, hvor vigtigt det er, at hvert barn har en voksen at holde sig til.
- Der sendes blomster.
- Er der brug for at indkalde ressourcepersoner til efterbearbejdning i klassen - og i så fald hvem?
- Snak om børns sorgreaktioner – både på kort og lang sigt.

Begravelsen/bisættelsen

Tal med de pårørende om, hvor meget skolen ønskes at deltage ved begravelsen/bisættelsen.

- Må eleverne deltage?
- Skal der samles ind til blomster/kranse fra elever/personale?
- Sender skolen en fælles krans?
- Der flages på halv på begravelsesdagen.

Gør forældrene opmærksom på, at ingen børn bør deltage i begravelsen/bisættelsen uden at have en voksen at støtte sig til.

Børns forståelse af døden

Skoletrin

Forståelse

0.-1. klasse

- Børn har i denne alder opnået en generel forståelse af, at når nogen er døde, så kan de ikke blive levende igen.

- Barnet forstår yderligere at kropslige funktioner stopper med at virke, når nogen dør. Mor eller far i graven har altså ikke behov for at spise aftensmad og kan ikke dufte de blomster, man lægger ved graven.

2.-3. klasse

- Barnet har generelt en forståelse af, at alt, hvad der er levende, både dyr og planter, kan dø.

- Barnet forstår samtidig, at når alt levende kan dø, så varer livet ikke evigt, og så kommer alle på et tidspunkt til at dø.

4.-5. klasse

- Barnet har generelt opnået en forståelse af, at døden indtræffer, fordi kropslige funktioner bryder sammen. Far døde ikke bare; han døde, fordi hans hjerte holdt op med at fungere.

6.-10. klasse

- Fra 6. klasse har børn på samme måde som en voksen en kognitiv forståelse af, hvad det vil sige at dø, på samme måde som en voksen.

Opfølgning

At følge op på et dødsfald i skolesammenhæng handler om, at man synliggør den virkelighed, børnene lever i, og forsøger at støtte dem i forhold til den. De væsentligste forudsætninger for dette er, at børnene bliver mødt med åbenhed og opmærksomhed fra de voksne.

Giv plads til at sørge, men også til at komme videre. Planlæg at klasselærerne eller andre lærere der kender børnene bedst, kommer meget i klassen de første dage. Vær, så vidt muligt to lærere på.

- Snak med eleverne om død og begravelse/bisættelse i almindelighed – og i det konkrete tilfælde.
- Hjælp børnene til at have gode minder/billeder af afdøde.
- Lad evt. klassen skrive en nekrolog. Den kan være til elevernes interne brug, men kan også sendes til de pårørende og evt. bruges i præstens tale.
- Lad børnene skrive eller tegne til afdødes familie.
- Vær opmærksom på ændringer i elevernes adfærd efter et stykke tid. Sorgreaktioner er forskellige.
- Tag jævnlige fat i hændelsen i tiden efter.
- Arbejd evt. med undervisningsforløbet www.læromsorg.dk.
- Følg op på hændelsen på efterfølgende forældremøder.
- Husk mærkedage: fødselsdag, dødsdag, jul. Besøg evt. gravstedet.
- Skab et netværk for de elever, der har mistet en kammerat. Hvordan? Hvem gør det?

Ved et barns langvarige sygdom

Hvis et barn er fraværende fra skole i længere periode på grund af opstået fysisk eller psykisk sygdom, igangsættes nedenstående tiltag. Klasselærere og ledelse udpeger en primær kontaktperson.

- Aftal med de pårørende, hvilke informationer, der skal gives, og hvordan skolen/klassen kan hjælpe. Gør opmærksom på, at manglende informationer kan skabe rygtedannelse.
- Giv børn og lærere grundige informationer om sygdommens art og konsekvenser.
- Følg op, hver gang der er nyt.
- Giv eleverne gode muligheder for at snakke åbent om deres følelser i forhold til det konkrete tilfælde og sygdom i almindelighed.
- Sørg for, at den syge ikke føler sig glemt. Lav evt. en "kontakt-plan", så brevstrøm og besøg bliver fordelt og ikke kommer i klumper med 2 måneders mellemrum.
- Prøv at skabe konkrete situationer, hvor børnene føler, at de er med til at opmuntre/støtte den syge (f.eks. sende breve, tegninger, bånd, e-mails, videoklip, arrangere besøg).
- Kontakten er vigtig, men find/aftal med forældre et acceptabelt niveau for den.

Når et barn mister en af sine nærmeste

En af de nærmeste vil oftest være en forælder eller søskende, men for nogle børn vil der også være et meget tæt forhold til andre medlemmer af familien, hvorfor dødsfald i denne del af familien også kan udløse sorgreaktioner.

Skoles ledelse indkalder klasselærere og evt team. Der gives fælles informationer. En person udpeges som primærperson for barnet, der har mistet.

- Hvem er berørt/hvem vil blive berørt.
- Fælles stillingtagen til, hvordan skolen videre skal forholde sig.
- Kontakt familien angående deres ønsker om, hvordan skolen skal forholde sig.
- Skolens øvrige personale informeres.
- Klasselærere tager sig af klassen i de første lektioner. Ledelsen eller klasselærer giver dem beskeden. Klassen skal have mulighed for at fortælle om egne sorgoplevelser før og nu.
- Lav en orienterende besked til klassens forældre om dødsfaldet.
- Aftal, hvordan man i klassen vil markere/tackle det skete.
- Send en tilkendegivelse til hjemmet (blomst, brev, evt. besøg).
- Fortæl eleverne om begravelse/bisættelse. Deltag evt. i begravelsen/bisættelsen.
- Besøg evt. gravstedet nogle dage efter begravelsen/bisættelsen.
- Kontakt familien efter begravelsen/bisættelsen.
- Primærperson holder opfølgende samtaler med barnet, for at høre hvordan det går.
- Har barnet brug for skolepsykolog/anden krisehjælp?
- Opfølgning med barnet i tiden efter.

Eksempler på ritualer, I kan foreslå barnet

- Syng en fællessang
- Tænd et lys i klassen
- Besøg gravstedet
- Plant et træ
- Skriv et brev til den afdøde
- Lav en mindebog med fotos
- Særlige tiltag baseret på familiens religion
- Tegn tegninger

Spørgsmål, der kan hjælpe den opfølgende samtale i gang

- Ved du, hvem du kan tale med?
- Hvad går godt?
- Hvad går ikke så godt?
- Hvordan går det med at følge med i timerne?
- Hvad kan din skole gøre for at hjælpe dig videre?
- Hvad kan din klasse gøre for at hjælpe dig?
- Hvordan går det derhjemme?
- Hvad er mest forandret hjemme hos jer?

- Opfølgning med klassen i tiden efter. Arbejd evt. med undervisningsforløbet www.læringsorg.dk. Det skal afstemmes med barnet i sorg, inden man starter forløbet.

Overvejelser om særregler

- Hvordan tilkendegiver eleven, at han eller hun har brug for at forlade klassen?
- Må eleven tage læreren eller en klassekammerat med, hvis han eller hun har behov for at forlade klassen?
- Er det o.k. at gå udenfor og trække vejret eller lytte til musik, hvis man bliver ked af det?
- Må eleven tage kontakt til primærpersonen når som helst?

Skilsmisse i familien

Børn og unge med skilte forældre vokser op med et særligt livsvilkår, og forskning viser, at det kan give udfordringer i opvæksten. Selv i de familier, hvor et brud mellem forældrene sker uden større dramatik, og hvor forældrene er ret enige om, hvordan de bedst drager omsorg for deres børn, vil bruddet mellem forældre ofte være forbundet med sorg.

Det enkelte barns trivsel er vigtig for klassens trivsel. En skilsmisse kan for mange børn være en livskrise, der påvirker deres trivsel, og i en kortere eller længere periode kan det indvirke på barnets evne til at lære. Forskningen viser dog, at børnenes trivsel og deres evne til at tilegne sig faglig viden øges markant med den rette følelsesmæssige støtte.

Forældre skal informeres om, at det er vigtigt skolen informeres om en skilsmisse, så vi har mulighed for at støtte barnet i processen.

Når skolen får besked om skilsmisse:

Det afgøres om der er behov for samtale med forældrene. Ved komplicerede skilsmisser er dette fordelagtigt for at afdække roller og behov i forhold til barnet. Her er det vigtigt at opfordre til at begge forældre deltager på mødet.

Samtale med barn:

Børn oplever sorg og ensomhed, når forældrene går fra hinanden. Læreren skal ikke være terapeut, men åbenhed om skilsmissen hjælper børnene.

- Hvordan barnet har det.
- Hvordan de voksne kan hjælpe i skolen.
- Hvornår og hvordan klassen skal informeres, det er naturligvis vigtigt, at forældrene på forhånd har talt med jeres børn om, hvordan det kan siges i klassen, og hvordan de vil reagere på det. På mødet aftaler læreren og barnet om læreren skal hjælpe med at fortælle.

Møde med forældrene:

På mødet er det den pædagogiske leder, der er ordstyrer og sætter rammerne for mødet – formål med mødet og mødets dagsorden.

Mødet kan omhandle:

- Hvordan har forældrene talt med barnet og hvad blev der fortalt?
- Hvordan har barnet reageret?
- Der er nogle voksne, som barnet kan støtte sig til?
- Der noget forældrene ønsker skolen skal gøre lige nu eller på længere sigt?
- Hvilken hjælp kan vi som skole tilbyde.
- Har forældrene har brug for rådgivning? Fortæl om tilbud i familieafdelingen.
- Hvilke aftaler, der er vedrørende forældremyndighed, samvær, skift m.m.

Efter mødet

- Særlig opmærksomhed på barnet i forbindelse med bruddet.
- Drøftelse af hvordan holder vi fokus på barnet, og er neutrale i en eventuel konflikt mellem forældrene?
- Hvordan holder vi møder med forældrene i konfliktfyldte skilsmisser, hvor fokus på barnet er svært?
- I forældrehåndbogen orienteres om, at det er vigtigt at informere skolen hurtigst muligt.

De voksnes rolle i forhold til barnet og klassen

- Stil dig til rådighed og inviter barnet til at tale om det, der sker hjemme uden at presse på.
- Knyt en bestemt voksen til barnet. Den voksne skal være særlig opmærksom på barnet i forbindelse med bruddet. Samtidig skal den voksne også være tovholder i forhold til aftaler.
- Vær opmærksom på, at barnet kan have sorg- og krisereaktioner også længe efter skilsmissen.
- Vær barnets ”oversætter” i forhold til de andre børn i klassen.
- Hjælp med at skabe, og understøt et netværk omkring barnet.
- Iagttag barnet, og vær særligt opmærksom på, hvordan barnet reagerer omkring skiftedage.

Guide til dagligdagen

- Aftal hvordan forældrene får information fra skolen. Vær opmærksom på, at forældrene ikke bruger barnet som budbringer.
- Husk at få begge forældres kontaktoplysninger – også for at børnene kan have kontakt med hinanden i fritiden, uanset om man er ved mor eller far.
- Børn i skilsmisse, der bor to steder, skal huske dobbelt så meget som andre børn. Tag hensyn til, at noget engang imellem smutter. Hav eventuelt ekstra bøger, kopier og idrætstøj til rådighed.
- Det er forældrene, I skal have fat i, hvis barnet for ofte mangler bøger, idrætstøj eller lektier. Børn skal være meget modne, før de selv kan tage ansvar for at pakke til f.eks. en uge.

Sorgbearbejdning

Ved samtalen med børnene er det vigtigt, at læreren/pædagogen er forberedt på, at eleverne reagerer forskelligt på begivenheden.

Der er elever, der bliver vrede på/er aggressive overfor læreren/pædagogen græder, bliver tavse, føler sig indesluttede og knugede.

De viser det ved deres måde at handle og reagere på, og disse reaktioner kan være vanskelige følelsesmæssigt at klare for den voksne, der står overfor de elever, som han normalt har det rart med.

Ved medarbejders død

LIGE EFTER DØDSFALDET

Den, der først hører om dødsfaldet, underretter skolens ledelse.

Lige efter dødsfaldet:

- Skolens medarbejdere samles i en pause, og skolens ledelse informerer så konkret som muligt.
- Det aftales, hvordan information gives til klasserne.
- Det aftales, hvem der ud over ledelsen evt. tager kontakt til medarbejderens familie.
- Hvis det er muligt, informeres om tidspunkt for begravelse/bisættelse.
- Tidspunkt for mindestund aftales.
- Er der medarbejdere, der ikke er på skolen, kontaktes disse telefonisk.
- Flaget hejses på halv, når alle på skolen er informeret om dødsfaldet.
- De kolleger, der har brug for tid til at reagere og samle tanker, må efter aftale med ledelsen vente med at gå til deres klasser, indtil de kan magte det.
- Skoleledelsen organiserer pasning af de berørte klasser.
- Der tages stilling til, om der er medarbejdere, der har behov for en krisepsykolog.
- Ledelsen informerer via skoleintra hjemmene om dødsfaldet.

Kontakt til hjem

- Ledelsen tager kontakt til medarbejderens hjem for at fortælle, hvad skolen har gjort for at mindes den afdøde medarbejder.
- Ledelsen spørger, om familien ønsker, at skolen deltager ved begravelsen, og i hvilken udstrækning der kan deltage elever.

Begravelsen/bisættelsen

- På begravelsesdagen indstilles undervisningen, så skolens medarbejdere og evt. elever kan deltage, hvis de ønsker det.
- Skolen sender en bårbuket.
- Der flages på halv på begravelsesdagen.
- Skolelederen eller en nærtstående kollega holder fortløbende kontakt med familien.

Kilder:

- "Frie Skoler no. 10 November 2022"
- www.omsorg.dk
- læromsorg.dk
- Sorghandleplan 2.0, kræftens bekæmpelse

JV