



**UNDER  
UDARBEJDELSE  
2025**

# **SORG- OG KRISEPLAN**

Ved ulykker, dødsfald og andre traumatiske hændelser

# INDHOLD

|                                                                              |    |
|------------------------------------------------------------------------------|----|
| FORORD                                                                       | 2  |
| OPBYGNING                                                                    | 2  |
| MÅLSÆTNING                                                                   | 2  |
| ULYKKER I SKOLE- ELLER FFO-TIDEN / KONTAKT                                   | 3  |
| NÅR KRISESITUATIONER OPSTÅR                                                  | 4  |
| NÅR SKOLEN / FFO MISTER EN ELEV                                              | 5  |
| NÅR EN ELEV MISTER EN AF SINE NÆRMESTE                                       | 8  |
| NÅR FORÆLDRE ER I FÆNGSEL                                                    | 11 |
| NÅR SKOLEN MISTER EN ANSAT                                                   | 12 |
| NÅR PERSONALE MISTER EN NÆRTSTÅENDE                                          | 14 |
| LINKS TIL ORGANISATIONER DER HJÆLPER                                         | 15 |
| SKABELON TIL INFORMATION VED ELEVS DØD                                       | 16 |
| SKABELON TIL INFORMATION VED PERSONALES DØD                                  | 17 |
| SKABELON TIL INFORMATION VED BEGRAVELSE / BISÆTTELSE                         | 18 |
| DØDEN OG TRADITIONER I FORSKELLIGE KULTURER                                  | 19 |
| HANDLEPLAN TIL AT FÅ EN ELEV MED SORG TILBAGE I SKOLEN MED ELEVEN PERSPEKTIV | 20 |
| HANDLEPLAN FOR AT FÅ EN KOLLEGA MED SORG TILBAGE PÅ ARBEJDE                  | 21 |
| OM BØRN OG UNGES SORG OG SORGREAKTIONER                                      | 22 |
| 4 GODE RÅD HVIS DIN ELEV RAMMES AF SORG                                      | 23 |
| ALDERS SPECIFIKKE SORGREAKTIONER                                             | 24 |

## FORORD

Vi skal kunne handle relevant i situationer, hvor ulykke, død og traumatiske hændelser indtræffer. Gennem denne handleplan skal vi sikre os et godt psykisk arbejdsmiljø for elever og medarbejdere. Alle elever og hele personalet på Lyngholm er omfattet af handleplanen.

Planen er tænkt som en vejledning til skolens personale, hvis der sker ulykker eller dødsfald og er blevet til i samarbejde mellem Pædagogisk Psykologisk Rådgivning og repræsentanter for lærere og pædagoger. I planen er der forslag til mailtekster og råd til arbejdet med elevernes sorg og kriser og viden om traditioner i andre kulturer i forbindelse med dødsfald.

Planen giver et grundberedskab, der skal sikre, at skolen og det enkelte personale agerer effektivt, når den bliver bekendt med et dødsfald eller en ulykke. Grundberedskabet inkluderer planlægning af, hvordan der informeres og tages kontakt til familien, samt en huskeliste over de opgaver, skolen har i forbindelse med et dødsfald. Ligeledes har planen en individuelt orienteret elevhandleplan, som målrettes den enkelte elevs tab og særlige behov. Planen udformes i forhold til elevens egne ønsker og har fokus på at sikre et godt samarbejde mellem skolens personale og elev.

Det kan virke overvældende at skulle hjælpe et barn eller en ung der mister. Men I har som lærere og pædagoger bedre forudsætninger for at gøre det end I måske lige tror. Det afgørende er ikke viden om sorg, men relation – og den har I, eller ved hvordan I kan opbygge. I har erfaringer over tid med mange slags børn, er vandt til at differentiere i forhold til alder og kender det enkelte barns forhold. I er nogle af de voksne, som barnet tilbringer allerflest timer med. Det kan noget helt andet at snakke med jer de er trygge ved, f.eks. mens I laver noget andet, end at blive hevet ud i en enkelt time for at snakke med en fremmed.

## OPBYGNING

Omsorgsplanen er bygget op så den viden man har brug for ved en ulykke eller krise står først. Derefter er der bilag til praktisk anvendelse. Til sidst er der viden om hjælp til elever og personale i sorg.

## MÅLSÆTNING

Der er ikke nogen på Lyngholmskolen, der skal stå alene i en krise eller med sin sorg. Denne omsorgsplan giver konkrete råd og handlevejledninger, når ulykken indtræffer. Målet er desuden at den også skaber tryghed, fordi den tydeligt viser, hvordan vi skal handle i situationerne.

# ULYKKER I SKOLE- ELLER FFO-TIDEN

## KONTAKT

### LEDELSE

| Funktion       |                | Telefonnummer |
|----------------|----------------|---------------|
| Skoleleder     | Lyngholmskolen | 72 16 41 80   |
| Afdelingsleder | Børnemiljø     | 72 16 40 82   |
| Afdelingsleder | Ungemiljø      | 72 16 50 36   |
| Afdelingsleder | Pædagogisk     | 72 16 53 17   |
| Afdelingsleder | LG             | 72 16 57 78   |
| Afdelingsleder | FFO            | 72 16 51 02   |

### RÅDGIVNING FRA FAGFORENING OG OM ARBEJDSMILJØ

| Funktion                  |      | Telefonnummer |
|---------------------------|------|---------------|
| Tillidsrepræsentant       | DL   | 24 66 35 26   |
| Arbejds miljørepræsentant | DL   | 20 72 80 45   |
| Tillidsrepræsentant       | BUPL | 61 68 94 70   |
| Arbejds miljørepræsentant | BUPL | 20 72 80 45   |

### VIGTIGE NUMRE

| Funktion   |                      | Telefonnummer |
|------------|----------------------|---------------|
| Akutnummer |                      | 1813          |
| Falck      |                      | 70 10 20 30   |
| Politi     |                      | 44 95 14 48   |
| Giftlinjen | Bispebjerg Hospital  | 82 12 12 12   |
| Tandklinik | Nygårdsterasserne 29 | 72 35 60 00   |

### MEDARBEJDERE

"Ambulancetelefon" med medarbejderes kontaktinformationer til pårørende:

Se Teams/Alle-Ansatte Lyngholmskolen/Generel/Aktuelle dokumenter/Ambulancetelefonen

# NÅR KRISESITUATIONER OPSTÅR

## GODE RÅD NÅR KRISESITUATIONEN ER OPSTÅET

- Den person, der først bliver opmærksom på den akutte krisefremkaldte episode, sørger for at underrette ledelsen.
- Den kriseramte må ikke lades alene og skal sikres ro og fred og beskyttes fra ellers velmenende interesser.
- Giv tryghed – lad den pågældende medarbejder selv tale.
- Kontakt familie/bekendte, hvis det skønnes nødvendigt – spørg ikke først den kriseramte.
- Personaleafdelingen kan kontakte Falck Healthcare vedrørende psykologbistand, hvis det er relevant. Måske viser behovet sig først efter nogle dage.
- Sørg for afhentning af familie eller følgeskab hjem i taxa.
- Den kriseramte opfordres til at møde på arbejde dagen efter (medmindre medarbejderen er kommet så slemt til skade, at det ikke er muligt), selvom den pågældende måske ikke føler sig arbejdsdygtig. Der kan evt. gives tilbud om at måtte "komme og gå" efter behov og psykiske tilstand.
- Lederen er ansvarlig for orientering og opfølgning i krisesituationer over for den berørte medarbejder, kollegerne osv. Ledelsen afgør om særlige foranstaltninger skal træffes.

## GODE RÅD TIL DEN KRISERAMTE:

- Giv udtryk for dine følelser.
- Tal om hændelsen med dine kollegaer, leder, familie og venner.
- Luk dig ikke inde i dig selv.
- Bearbejd oplevelsen, eventuelt ved at skrive den ned.
- Erkend, hvis du har psykiske og fysiske følgevirkninger af en krisesituation. Dette er helt normalt. Nogle gange tager det bare lidt tid og andre gang har man måske brug for hjælp.
- Søg eventuelt læge og tag imod tilbud om psykologisk krisehåndtering ved samtale med en psykolog, hvis din leder tilbyder det.
- Genoptag dit arbejde og dine fritidsaktiviteter hurtigst muligt efter episoden.

# NÅR SKOLEN / FFO MISTER EN ELEV

## LIGE EFTER DØDSFALDET

**LEDELSEN** underretter klasselæreren/kontaktpædagogen (eller omvendt).

**DET ØVRIGT PERSONALE** – lærere, pædagoger, medhjælpere, støttepædagoger, sekretær, pedel, (PPR-psykolog og sundhedsplejerske) – samles i den førstkomende pause og underrettes af en leder, inden nogen børn orienteres om det skete. Ledelsen underretter også de ansatte, som ikke er til stede på skolen.

**BARNETS KLASSE** underrettes af en lærer fra klasseteamet og evt. en kontaktperson/pædagog, som "beholder" klassen resten af skoledagen. Brug evt. sorgkassen.

Desuden sørger lærer og evt. pædagog for:

- At ingen børn sendes hjem, før forældre er underrettet om det skete
- At eleverne får et taskebrev med hjem fra ledelsen, som også sendes på aula
- At gøre forældrene opmærksomme på, at ingen elever bør være alene hjemme, når de kommer hjem fra skole/fritidshjem/klub
- At børn som ikke er til stede, underrettes om det skete.

## UNDER SAMTALEN / SAMVÆRET MED BØRNENE ER DET VIGTIGT AT HUSKE PÅ (SE ACTION CARDS)

- At der tales åbent og konkret om det, der er sket
- At der skabes mulighed for, at børnene kan tale om det, de tænker og føler
- Der skal altid være mindst 2 voksne til stede i klassen.

**OMSORG FOR DET INVOLVEREDE PERSONALE:** Det er meget vigtigt, at de involverede lærere/pædagoger får meget støtte og hjælp fra kollegerne og ledelse. Vær ærlig hvis du ikke føler, at du kan magte opgaven. Tal med din leder om det, så I evt. kan finde noget hjælp til dig.

**SKOLENS ØVRIGE KLASSE** underrettes af "deres" lærer eller af en leder. Klassens lærere og evt. pædagog vurderer derefter selv, hvad der er mest hensigtsmæssigt resten af skoledagen. Tiden skal have lov til at stå stille i sådan en situation. Væsentligt er dog, at børnene er på skolen, indtil skoledagen er forbi. De voksne bør være opmærksomme på børn, som reagerer særlig voldsomt på det skete og give dem mulighed for at opholde sig i et separat rum (både i skole og SFO) med en voksen og underrette hjemmet, inden eleven sendes hjem.

## **LEDELSEN SØRGER FOR, AT**

- Flaget hejses på halv stang, når samtlige klasser er underrettet
- Kontakte relevante psykologer fra ppr (elever) via leder af ppr og falck healthcare (personale) via skolechef

## **LÆRERNE OG EN LEDER AFTALER HVEM DER SØRGER FOR, AT**

- der skrives et brev til klassekammeraternes hjem som taskebrev og mail
- Der skrives en meddelelse til samtlige elever på skolen om dødsfaldet
- Der gennemføres en mindehøjtidelighed for skolens børn og ansatte bør afholdes helst dagen efter meddelelsen om dødsfaldet. Hvis det er muligt, inddrages børnene fra den pågældende klasse i planlægningen af mindehøjtideligheden, f.eks. Med ideer til salmer/sange, musik, udsmykning og forskellige indlæg. En leder eller en lærer, der kender hjemmet godt, sørger for, at de pårørende inviteres til mindehøjtideligheden.

**BEGRAVELSEN** Det aftales med ledelsen, hvem der spørger de pårørende, om de ønsker at lade barnets klassekammerater og evt. forældre deltage i begravelsen. Hvis de pårørende er indforstået hermed, sker følgende:

Når dagen for begravelsen er fastsat, får barnets klasse en kortfattet mundtlig meddelelse om muligheden for deltagelse i begravelsen.

Eleverne får desuden en skriftlig meddelelse med hjem og ud på Aula om deltagelsen i begravelsen, da disse børn bør følges med en voksen.

Det vil være godt, at så mange af eleverne som muligt kan være med til begravelsen, da det kan være af stor betydning for bearbejdningen af sorgen i den nærmeste tid. Dog er det væsentligt, at frivilligheden råder. Der må ikke øves noget pres. Klasseteamet/pædagogen taler på forhånd med klassen om, hvad der skal ske ved begravelsen – dette er vigtigt, hvad enten børnene skal deltage i begravelsen eller ej.

Det er herefter kontaktpersonens ansvar at koordinere med resten af teamet og skolens ledelse, hvem der gør hvad.

## **TIDEN EFTER BEGRAVELSEN**

- Ledelsen, lærerne, pædagogerne, teamet og/eller børnene tegner/skriver evt. et mindeord, som hjemsendes til alle hjem.
- Det kan have stor betydning for klassen, at den afdøde elevs stol og brod bliver stående i klasseværelset et stykke tid (nogle sætter lys og blomster på bordet, find evt. sorg- og krisekassen på kontoret). Der kan også være andre konkrete ting, der minder om vedkommende, som der kan tages vare på.

- Krisekassen på kontoret .
- Det er en god ide at lade klassens elever skrive/tegne til det afdødes barns hjem. Dette afklares med hjemmet.
- Klassen kan besøge gravstedet (måske ved bestemte lejligheder).
- Samtaler i klassen i tiden efter begravelsen, hvor man sætter ord på tanker og følelser i forbindelse med det skete, vil fortsat have stor betydning. Vær i den sammenhæng opmærksom på børnenes signaler, der fortæller, hvornår de er klar til at tale om det skete.

# NÅR EN ELEV MISTER EN AF SINE NÆRMESTE

## LIGE EFTER DØDSFALDET

- Ledelsen orienterer hinanden med fokus på at have samme eksakte konkrete og enkle viden at formidle.
- Ledelsen orienterer resten af personalegruppen.
- Ledelsen taler med en eller flere voksne fra klasseteamet, og sammen finder man en til to voksne, som har et godt kendskab til barn og hjem, som er kontaktperson omkring dette.
- Kontaktpersonen kontakter hjemmet for at høre, om de selv vil komme i klassen og orientere, være til stede, når lærerne orienterer eller selv vil skrive til klassens forældre.
- Klassen orienteres af en af klassens lærere og evt. pårørende. Brug evt. sorgkassen
- Ledelsen eller teamet sender et fysisk brev hjem med eleverne til klassens forældre og/eller en mail over Aula.
- Tal åbent om dødsfaldet i klassen, evt. mens eleven ikke er til stede. Fortæl, om muligt, hvad der er sket. Forbered kammeraterne på, at eleven kan være mere sårbar end ellers, og at de derfor må vise ekstra omtanke (kom med konkrete guidelines til eleverne). Husk også at tage en snak om etisk brug af sociale medier if. med dødsfaldet.
- Tal åbent, mens eleven er der.
- Skolen sender en omtanke som er afhængig af familiens kulturelle og religiøse baggrund hjem umiddelbart efter dødsfaldet. Hvis der er flere søskende, koordineres hjemsendelse af kondolencebuketterne fra klasserne, så de kommer samme dag.
- Der skal igen tages kontakt til hjemmet inden begravelsen enten af en af kontaktlærerne eller evt. en kontaktfarølder. Dels for at høre om deltagelsen, og dels for at høre, hvad skolen kan gøre for at hjælpe eleven. Tal også om begravelsen og spørg, om familien ønsker, at nogle elever, forældre og evt. en lærer deltager.
- Det anbefales, at en eller et par af barnets kammerater fra klassen deltager i begravelsen, hvis familien er indforstået med dette, og eleverne evt. har deres egen voksen med. Lærerne aftaler evt. forældredeltagelse med de enkelte.

## OPFØLGNING

- I samarbejde med hjemmet udpeges en lærer eller pædagog, som tager sig særligt af eleven.
- Vær opmærksom på elevens sorgreaktion.
- Tal med hjemmet, om det vil være en god idé at tage emnet nærmere op i klassen.
- PPR-psykolog, skolesocialrådgiver og andre ressourcepersoner på skolen kan indgå i opfølgningsarbejdet.
- Et besøg på gravstedet kan være en god anledning til at få snakken i gang, både for den berørte elev og for resten af klassen.
- I det første år efter dødsfaldet vil det være en god ide at være specielt bevidst om eleven efter højtiderne.

## KLASSEN

- Brug tiden indtil eleven kommer i skole til at tale om det at miste.
- Fortæl at sorg tager meget lang tid, men at sorg kan se forskellig ud – men intet er normalt, når man har mistet en far/mor/søskende. De andre elever bør vise særlig omtanke. Tal om, hvordan de kan gøre det. Fx er det godt, hvis det barn, der har mistet, nogle gange leger og er glad. Det betyder ikke, at man ikke sørger.
- Spørg jævnligt til eleven – sorg tager tid.
- Vær opmærksom på, at en kammerats sorg rører ved angsten hos alle børnene.

## BEGRAVELSEN

Det aftales med ledelsen, hvem der spørger de pårørende, om de ønsker at lærere/pædagogers (og eventuelt én eller et par af klassekammeraternes) deltager i begravelsen.

Hvis de pårørende er indforstået hermed, aftaler klasselæreren med klassen og forældrene om, hvem der deltager og hvordan.

Især de mindre klasser er det vigtigt, at eleverne deltager med "deres egen" ledsagende voksen. Det er væsentligt, at frivilligheden råder. Der må ikke udøves noget pres. Ligeledes aftaler klasselæreren med klassen og forældrene, om der skal sendes blomster til begravelsen fra klassen, elever og forældre. Ledelsen sørger for, at der sendes blomster fra skolen.

## **TIDEN EFTER BEGRAVELSEN**

Klasseteamet / pædagogerne skal være opmærksom på:

- at der jævnligt tales med barnet om, hvordan det går. Der kan evt. Henvises til andre f.eks. sundhedsplejersken.
- samtaler og situationer i klassen, hvor barnet kan føle sig berørt
- at tænke på mærkedage for barnet
- at der kan være behov for at tale konkret om dødsfaldet og savnet i lang tid - også for at gøre de andre elever bevidste om, hvor lang tid sorg kan tage
- at tilbyde at gå med på kirkegården evt. sammen med klassen
- at have jævnlig kontakt med hjemmet, også for at sikre, at barnet og familien får oplysninger om muligheder for hjælp fra rådgivningsgrupper, sorggrupper eller andet. Læreren kan tage kontakt til sundhedsplejersken for at få oplysninger om støttemuligheder
- om emner som "At miste", "Døden" eller lignende skal tages op i klassen. Husk at tale med eleven om det på forhånd.

## NÅR FORÆLDRE ER I FÆNGSEL

Der kan være andre årsager end dødsfald til at barnet oplever sorg. F.eks. hvis den ene forælder sidder i fængsel.

Som lærer eller pædagog kan du få telefonrådgivning via "Savn - børn og pårørende til indsatte". Her findes også forslag til børne- og ungdomsbøger. Se mere på

**<https://www.savn.dk/>**

Der findes videoer til forskellige aldersgrupper:

**<https://www.kriminalforsorgen.dk/straf/faengsel/familie-og-boern/>**

Et tæt forældresamarbejde er særligt vigtigt, når et familiemedlem er i fængsel. Det er en mulighed at invitere socialrådgiver eller PPR-psykolog med på et samarbejds møde - med den tilbageværende forælders samtykke.

# NÅR SKOLEN MISTER EN ANSAT

## LIGE EFTER DØDSFALDET

- Den første, der får kendskab til dødsfaldet, kontakter skolelederen.
- Skoleleder og klasselærer kontakter i fællesskab forældrene i den/de berørte klasser og opfordrer dem til at tale åbent om det indtrufne i hjemmet.
- Ambulanceplan

## SKOLELEDERS ANSVAR

- Skoleleder underretter skolens personale samt fritidshjem eller -klub, og organiserer flagning, når alle er informeret om det skete. Senere på dagen arrangerer skolelederen en kort mindehøjtidelighed
- Såfremt en klasselærer er død, informeres klassen af skoleleder.
- Skolelederen informerer personalet om begravelsen og personalets evt. deltagelse
- Mindehøjtidelighed/samvær for personalet forberedes eventuelt.
- Sagkyndig bistand kan tilkaldes. Det kan være psykolog fra Falck Healthcare eller præst/Iman.
- Når alle skolens elever har fået besked, hejses skolens flag på halv stang
- Kontakt til den ansattes pårørende

## KLASSELÆRERS ANSVAR

- Klasserne informeres af klasselærerne, som resten af skoledagen tilrettelægger samværet i klassen
- Ingen elev bør være alene efter skoletid (specielt mindre elever)
- Tal åbent og konkret om det skete
- Lad eleverne tale om deres tanker og følelser.
- Eleverne i den/de berørte klasser får en kortfattet skriftlig meddelelse med hjem. (Se eksempel i bilag)

## **ELEVERNES DELTAGELSE DRØFTES**

- Konkrete tiltag i forhold til berørte elever/klasser (Det kan gøres efter en handlingsplan. Se bilag for konkret handleplan)
- Mindehøjtidelighed afholdes i den/de berørte klasser dagen efter meddelelsen.
- Eventuelt møde i skolens MED-udvalg om konkrete opgaver i forbindelse med dødsfaldet

# NÅR PERSONALE MISTER EN NÆRTSTÅENDE

## NÆRMESTE LEDERS ANSVAR

- Informere kollegaer
- Holde kontakten til medarbejderen
- Tilbyde krisehjælp både henvisning til ekstern hjælp, men også at tilbyde sig selv som omsorgsperson
- Sende blomster til medarbejderen
- Udarbejde plan sammen med medarbejderen for tilbagevenden til arbejdspladsen. Både helt konkret, men også i forhold til det psykiske arbejdsmiljø.

## KOLLEGAS ANSVAR

- Teamet finder ud af, hvem der holder kontakten til kollegaen
- Forberede, hvordan vi som kollegaer tager godt og omsorgsfuldt imod kollegaen

Pædagogisk Psykologisk Rådgivning hjælper i forhold til elever, og bliver derfor ikke inddraget når det handler om medarbejderes privatliv

## LINKS TIL ORGANISATIONER DER HJÆLPER

Børn, Unge og Sorg: <https://sorgcenter.dk/psykologhjælp/terapi-til-boern-og-unge/>

Du kan som forælder, lærer eller pædagog bede om at blive ringet op og få råd og vejledning samt information om Børn, Unge og Sorgs behandlingstilbud til børn og unge, herunder sorggrupper.

**Erduokay.dk** er lavet særligt for dig, der er teenager mellem 13-19 år og har en alvorligt syg forælder. Her finder du beretninger fra andre unge, der lever med en syg forælder. Du kan teste, om du har brug for hjælp til at klare hverdagen og de bekymringer og belastninger, der helt naturligt følger med, når du har en forælder, som er alvorligt syg.

# GUIDE TIL INFORMATION VED ELEVS DØD

**Lyngholmskolen den xxx**

## **Kære forældre i xx-klasse**

Klassen har i dag modtaget den tragiske meddelelse, at "navn" er død. Det er naturligvis noget, som vi alle og især klassens elever, berøres stærkt af. I de nærmeste dage vil vi derfor bruge meget tid på at tale om det, der er sket.

En psykolog vil være til stede på skolen, og i morgen gennemfører vi en mindehøjtidelighed i klassen. Det vil være af stor betydning for børnene, hvis I også hjemme taler åbent, om det skete. Hvis I får brug for yderligere oplysninger eller hjælp, er I velkomne til at kontakte mig.

Med venlig hilsen xx lærer/team/afdelingsleder/skoleleder

# GUIDE TIL INFORMATION VED PERSONALES DØD

**Lyngholmskolen den xxx**

## **Kære forældre i xx-klasse**

Klassen har i dag fået det tragiske budskab, at "navn" er afgået ved døden. Det er naturligvis noget, som vi alle og i særdeleshed klassens elever, er stærkt berørt af. I de nærmeste dage kommer vi til at bruge meget tid på at tale om, hvad der er sket.

Hvis der er brug for det, vil der også være en psykolog vil være til stede på skolen. Det er af stor betydning for børnene, at I også i hjemmet taler åbent, om det der er sket. Kontakt os gerne, hvis I har brug for hjælp eller yderligere informationer.

Med venlig hilsen xx lærer/team/afdelingsleder/skoleleder

# SKABELON TIL INFORMATION VED BEGRAVELSE / BISÆTTELSE

**Lyngholmskolen den xxx**

## **Kære forældre i xx-klasse**

Klassen har i dag fået det tragiske budskab, at "navn" er afgang ved døden. Det er naturligvis noget, som vi alle og i særdeleshed klassens elever, er stærkt berørt af. I de nærmeste dage kommer vi til at bruge meget tid på at tale om, hvad der er sket.

Hvis der er brug for det, vil der også være en psykolog vil være til stede på skolen. Det er af stor betydning for børnene, at I også i hjemmet taler åbent, om det der er sket. Kontakt os gerne, hvis I har brug for hjælp eller yderligere informationer.

Med venlig hilsen xx lærer/team/afdelingsleder/skoleleder

## **DØDEN OG TRADITIONER I FORSKELLIGE KULTURER**

Husk at der kan være forskel på kulturelle traditioner i forbindelse med døden. Tjek derfor op på, hvordan den kulturelle baggrund er i den pågældende familie.

S  
K  
A  
B  
E  
L  
O  
N

# HANDLEPLAN TIL AT FÅ EN ELEV MED SORG TILBAGE I SKOLEN MED ELEVENS PERSPEKTIV

**Vi kunne forestille os at vi gør det her – hvad siger du til det?**

- Mine ønsker og holdning
- Den første dag tilbage
- De andre elever
- Skolen som frirum
- Muligheder i skoletiden
- En voksen jeg kan gå til
- Andet
- Aftaler
- Opfølgning

# HANDLEPLAN FOR AT FÅ EN KOLLEGA MED SORG TILBAGE PÅ ARBEJDE

**Vi kunne forestille os at vi gør det her – hvad siger du til det?**

- Mine ønsker og holdning
- Den første dag tilbage
- De andre elever
- Skolen som frirum
- Muligheder i skoletiden
- En voksen jeg kan gå til
- Andet
- Aftaler
- Opfølgning

# OM BØRN OG UNGES SORG OG SORGREAKTIONER

Hvert år sker det for 6.000 børn og unge, inden de fylder 18 år, at de mister en forælder eller en søskende. Et sådant tab er en af de mest belastende hændelser, børn kan komme ud for.

Det har tidligere været udbredt at se sorgen som en lineær proces med fire faser, den sørgende skulle – og kunne - komme igennem. I dag forstås sorg i højere grad som en livslang proces, hvor den sørgende pendulerer mellem et tabsorienteret og et restaurerende spor.

(“Tosporsmodellen”). Barnet eller den unge forholder sig på den ene side til sorgen og undgår på den anden side sorgens følelser og forholder sig til den forandrede verden. Barnet eller den unge går ind og ud af sorgen ved at pendulere mellem at mærke sorgen (overvældelse) og orientere sig mod andre aktiviteter (undgåelse). Selve sorgen forsvinder ikke. Men de sorgreaktioner, der forstyrrer barnets eller den unges udvikling har højest intensitet lige efter dødsfaldet og aftager typisk gradvist inden for ca. seks måneder.

Tosporsmodellen er lavet ud fra voksnes sorgreaktioner. Det er særligt for børn, at de oplever tabet og sorg på ny i takt med psykisk modning. Barnet vil således blive ramt af sorg mange gange i løbet af sin skoletid. Derfor er opfølgning fra lærerne og pædagogerne meget vigtig. Barnet er afhængigt af de voksne og reagerer derfor ikke kun på tabet, men i lige så høj grad på de omgivelser der bliver forandret.

## ELVERNES SORGREAKTION ER FORSKELLIGE

Nogle "bearbejder" hurtigt sorgen efter dødsfaldet. Andre vil først få mærkbare reaktioner nogen tid efter.

Skyldfølelser er typiske udslag af sorgreaktioner hos børn og unge. Hos børn forbindes skyldfølelsen ofte med, om de fortsat kan lege og have det sjovt. Både hos børn og teenagere forbindes den tit med "magisk tækning": Døde hun, fordi jeg sagde, hun ...? Døde han, fordi jeg gjorde noget grimt til ham?

Sundhedsplejersken, PPR-psykolog, skolesocialrådgiver og religionens prædikant kan være vigtige ressourcepersoner i opfølgingsarbejdet.

Det er vigtigt, at læreren/pædagogen/teamet får meget støtte og hjælp fra ledelsen og kollegerne i hele forløbet.

En leder tager initiativ til, at teamet – både skole og fritidshjem – en kortere periode efter begravelsen – samles og taler om, hvordan det går med klassen.

I tilfælde af ulykker, hvor politiet er involveret fx. trafikuheld, er det væsentligt, at politiet orienterer om det skete for at udrydde eventuelle forestillinger.

I tilfælde, hvor lærere/pædagoger er til stede ved ulykker, skal lederen sørge for, at er efterfølgende tilbydes psykologhjælp indenfor 24 timer.

## 4 GODE RÅD HVIS DIN ELEV RAMMES AF SORG

- Se eleven som samarbejdspartner: Hold et møde med eleven og fortæl, hvad du har tænkt dig at gøre, og giv herefter ham eller hende mulighed for at fortælle, om der er noget, der ikke er en god idé eller som skal ændres.
- Ethvert sorgforløb er unikt: Brug dit unikke kendskab til den sorgramte elev og familien til at give eleven den støtte, der giver mest mening i forhold til de oplevede udfordringer.
- Sorgen forsvinder ikke: Forbered dig på at det sorgramte barn kan få brug for støtte i den resterende tid på skolen. Overvej halvårlige møder med eleven.
- Det er menneskeligt at fejle: Vær den ansvarlige voksne der tager sorgen op med eleven og som ikke er bange for at spørge igen, selv hvis du ikke fik noget svar første gang.

Vi anbefaler, at man taler om sorgen hver tredje måned i starten, så hvert halve år og så en gang om året. Så vi ikke glemmer elevens sorg, når der sker alle mulige andre ting på skolen.

# ALDERS SPECIFIKKE SORGREAKTIONER

Elevens alder og psykologiske udvikling har betydning for forståelsen af tabet, adfærd, tanker og udfordringer. Her er eksempler på overordnede aldersspecifikke sorgreaktioner. Der kan selvfølgelig være individuelle forskelle. Men oversigten viser at der er forskel på at miste som barn eller ung, og forskel i hvad man har brug for.

|                                                       | Førskolealder: 0-6 år                                                                                                                                                                                                                                                                           | Skolealder: 6-12 år                                                                                                                                                                                                          | Unge: 12-17 år                                                                                                                                                                                             |
|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Reaktion:</b><br><b>Kognitiv forståelse af tab</b> | Ingen forståelse af døden som permanent: tanker, døden er ligesom søvn, døde mennesker kan tænke og følge med.                                                                                                                                                                                  | Forstår at døden er uigenkaldelig, og at det er universelt. Forstår, hvorfor dødsfaldet skete.                                                                                                                               | Erner personlig og abstrakt tænkning om død, tab og sorg.                                                                                                                                                  |
| <b>Alderstypisk adfærd i sorg</b>                     | Udviser separationsangst, regressiv adfærd, ændret sult og søvn.<br>Kan have angst for at falde i søvn.<br>Begrænset udtryk for følelser, men kan vise vrede og tristhed.                                                                                                                       | Gør sig overvejelser om måden, tabet skete på, overvejelser og bekymringer om fremtiden og bekymringer om "hvad med mig?" Kan udvise depressive symptomer, somatiske klager og vrede mod afdøde.                             | Erner følelser af dyb savn, fortvivelse og meningsløshed. Udtrykker også ofte udviklingsmæssig optagethed af selv og egne tanker og af, hvad andre tænker om mig.                                          |
| <b>Alderspræg i tankegang om tab og sorg</b>          | Påtaget af basale behov, læring og lever i nuet. Går ind og ud af sorgen, men helt små børn spejler intuitivt voksnes følelsesmæssige reaktioner. Tankegangen er præget af, hvad barnet har magt over og "magisk tænkning". For eksempel: "Jeg tænkte, min mor var dum, måske hun døde af det." | Voksende fornemmelse af selv og uafhængighed. Kan mentalisere og overføre viden, men forstår ikke det fulde billede. For eksempel bekymringer for selv at blive syg og dø, eller at andre gør det. Føler sig let anderledes. | Eksistentielle tanker. Føler sig alene, og at ingen forstår. Reagerer med grænsesøgning, diskussioner eller eventuelt druk og fest. Taler især med venner frem for familien om følelsesmæssige reaktioner. |
| <b>Udfordringer, som hører til udviklingsstadiet</b>  | Arbejder med autonomi og viljesfuldhed – som kan intensiveres i sorgen. Nogle kan genkende og udtrykke basale følelser. Følelser som eksempelvis vrede kan føre til umiddelbare handlinger som at slå andre børn.                                                                               | Arbejder med selvforståelse og kompetence. Øget udtryk for følelser, men begrænsede strategier for håndtering af sorgen. Udfordringer i følelsesforvaltning angående psykisk smerte.                                         | Kæmper med identitet og selvstændighed, afvisende over for hjælp. Voksne fejlvurderer teenagers behov for støtte. Risikoadfærd som skolefravær, druk, sex mv.                                              |
| <b>Hyppe udfordringer i at støtte</b>                 | Svære følelser kan blive for meget, trækker sig i kontakt. Forstår verden og tabet ud fra selvet. Snak og spørgsmål om død afspejler konkret tænkning, for eksempel: "Må jeg så sove i mors seng?" Hypplgt med overvejelser om, hvorvidt det "var min skyld".                                   | Intellektualiserer døden, kan være nysgerrig over for døden og ritualer. Øget indsigt i andres følelser. Bekymret for, at andre nærtstående kan dø.                                                                          | Sensitiv over for følelse af at være anderledes end de andre samtidig med gerne at ville klare sig selv. Konstruktive tydeligere end hos yngre børn.                                                       |



## **VED SPØRGSMÅL TIL SORG- OG KRISEPLAN**

Skoleleder Pia Christensen  
7216 4180

