

# Sorgplan

## Handleplan for sorg og krise Astrup Skole, nov. 2007

### Forord

Sorg er en ufravigelig side af vores tilværelse. Vi vil alle komme til at opleve smertelige tab og dermed sorg. Nogle gange virker tab fuldstændig meningsløse, og særligt når børn mister en af deres nærtstående familiemedlemmer, kan vi som lærere og voksne medmennesker komme til at stå med en følelse af afmagt.

Vi kan ikke forhindre, at de børn og unge vi færdes iblandt på Astrup Skole rammes af sorg. Men som voksne har vi alle et medmenneskeligt ansvar for, at den sørgende ikke føler sig isoleret fra fællesskabet og overladt til sig selv. Det er nødvendigt, at den sorgramte møder omsorg og at sorgen får plads og sprog i fællesskab.

Når livet gør ondt, er det hos vore nærmeste, vi søger hjælp, men sådan er det ikke altid for børn der rammes af sorg. Børn og unge, der oplever svære livssituationer f.eks. dødsfald, livstruende sygdom eller skilsmisse, har langt fra altid mulighed for at hente hjælp og støtte i hjemmet.

Forældrene er måske selv i en krisetilstand og formår måske ikke at tale med børnene om den sorg og fortvivlelse eller kaos, som de alle står i. Derved bliver børn let overladt til deres egne tanker, spørgsmål og svar i en sorgsituation.

Skolen fylder en væsentlig del i børns hverdag og må derfor medvirke til at ledsage børn gennem kriser. Voksne, der har ansvar for børn i den tid, de er væk fra hjemmet, er derfor centrale personer i børnenes liv. Det medfører et stort ansvar. Vi skal være til stede omkring det sørgende barn og ledsage det gennem den svære tid. Et barn i sorg har brug for en voksen til hver hånd. (Per Schultz Jørgensen, Børnerådet)

Målet med sorgplanen er at undgå, at barnet føler sig alene om at tackle svære problemer. Vi skal skabe en atmosfære af åbenhed, så det svære og meningsløse bliver noget, man kan dele med andre. Vi kan ikke ændre på det der er sket, men delt smerte er halv smerte. Vi skal huske på at, sorg er kærlighed, man ikke kan komme af med (Johannes Møllehave). Derfor må man gerne tale direkte om en evt. afdød forælder. Sorgbearbejdning tager tid. Man må være indstillet på, at være opmærksom på et barns sorg, også efter man ikke længere kan se på barnet, at det sørger.

Sorg kræver individuel behandling. Et sorgberedskab handler ikke om at professionalisere sorgen. Med sorgplanen vil vi sikre, at der bliver handlet. Den sørgende må ikke føle sig

alene om svære problemer. Vi skal imødekomme den sorgramte med empati og forhindre fortielse. Det er omsorg i praksis!

Det er helt legalt, hvis en klasselærer ikke magter at følge sorgplanen og derfor siger fra. I så fald er det ledelsens ansvar at udpege en anden relevant lærer, der bliver ansvarlig for sorgplanens gennemførelse.

Sorgplanen ajourføres efter behov. Nye kolleger informeres om sorgplanen af skolelederen.

På skolen findes en sorgkasse. Kassen er placeret ..... I kassen findes et eksemplar af sorgplanen, lys, tændstikker, lysestager, vaser, materiale omkring sorg samt brochure om Mariagerfjord kommunes sorggrupper.

Sorgplanen indeholder to afsnit:

1. Handleanvisninger når man pludselig står i situationen
2. Ideer, råd, information omkring sorg og sorgbearbejdelse

## Del 1

Sorgplanen omfatter følgende krise/sorg situationer:

1. Når en elev oplever alvorlig sygdom, skilsmisse eller voldsomme begivenheder.
2. Når en elev mister en nær pårørende
3. Når skolen mister en elev
4. Når skolen mister en medarbejder

## Når en elev oplever alvorlig sygdom, skilsmisse eller voldsomme begivenheder

- Når klasselæreren erfarer, at en elev oplever en af ovenstående situationer skal klasselæreren straks orientere ledelsen, elevens lærere samt evt. SFO.
- Klasselæreren taler med eleven og orienterer om, at hun vil snakke med forældrene.
- Klasselæreren kontakter hjemmet for at finde ud af:
  - Hvem der skal orienteres og hvordan (klassen/andre klasser?).
  - Hvad der skal gøres i forhold til eleven.
  - Skolens rolle i øvrigt.
  - Hvordan klasselæreren løbende skal følge op på elevens situation.

- Klasselæreren sørger for, at aftalen forelægges ledelsen, elevens lærere samt evt. SFO.

## Når en elev mister en nær pårørende

### De første informationer

- Den person, der først får meddelelsen, informerer ledelse, klasselærer samt evt. SFO.
- Ledelsen informerer personalegruppen om dødsfaldet.

### De efterfølgende handlinger

- Klasselæreren kontakter hjemmet for at:
  - kondolere
  - få konkret viden om, hvad der er sket, så rygter undgås.
  - aftale hvem der skal orienteres og hvordan (klassen/andre klasser?). Er der oplysninger, som ikke skal videregives til eleverne, respekteres dette.
  - finde ud af hvad skole/SFO kan hjælpe med.
  - tilbyde hjemmebesøg.
- Klasselæreren sender/afleverer en blomsterhilsen til hjemmet. Blomsterne er ledsaget af en personlig hilsen.
- Klasselæreren er ansvarlig for nedenstående punkter i forhold til elevens klasse:
  - Klassen informeres samlet og der afsættes den fornødne tid til samtale.
  - Det er vigtigt at være opmærksom på klassens reaktion.
  - Klassens forældre informeres skriftligt samme dag.
  - Det overvejes, hvordan eleven skal vende tilbage til klassen.
  - Der tales med klassekammeraterne om, hvordan de skal forholde sig, når den berørte elev kommer tilbage og om betydningen af åbenhed omkring elevens tab – også fremover.
  - Klassen kan lave tegninger og breve, der sendes til eleven.

### Begravelsen

- Klasselærer og ledelse deltager i begravelsen medmindre hjemmet har udtrykt ønske om andet.
- Skolen og klassen sender blomster til begravelsen.

### Opfølgende handlinger

- Klasselæreren aftaler med eleven og familien, hvad klassen/skolen kan gøre for at hjælpe eleven gennem sorgen.

- Klasselæreren har enesamtaler med eleven. Spørg gerne til meget konkrete ting i forbindelse med dødsfaldet, da det er nemmere for eleven at tage udgangspunkt i noget konkret, end f. eks. at skulle svare på hvordan man har det.
- Klasselæreren formidler kontakt til Mariagerfjord kommunes sorggrupper. (Brochure findes i sorgkassen)
- Hvis eleven ønsker det, kan klassen senere arbejde med et emne om sorg og død.

## Når skolen mister en elev

### De første informationer

- Den, som får kendskab til dødsfaldet, kontakter ledelsen.
- Ledelsen kontakter klasselæreren, evt. SFO-en.
- Klasselæreren og ledelsen skal kontakte hjemmet for at:
  - kondolere
  - få konkret viden om, hvad der er sket, så rygter undgås. Er der oplysninger, som ikke skal videregives til eleverne, respekteres dette.
  - finde ud af hvad skole/SFO kan hjælpe med.
  - informere om, hvad der skal ske på skolen i løbet af den første dag.
  - finde ud af, om forældrene ønsker at deltage i dette forløb.
  - tilbyde hjemmebesøg.

### De efterfølgende handlinger

- Lærere og andet personale kaldes sammen og orienteres af ledelsen.
- Klasselæreren, en lærer fra teamet samt evt. en pædagog frigøres for at gå til den berørte klasse og orientere om det skete.
  - Det er vigtigt, at klassen orienteres konkret og præcist om dødsfaldet, således at rygter, misforståelser og usikkerhed undgås.
  - Det er vigtigt, at der bruges den nødvendige tid til samtale.
  - Klassens elever laver evt. en mindeplade/et mindebord med lys og blomster. Eleverne kan evt. tegne og skrive til den afdøde. Produkterne afleveres til forældrene.
  - Resten af dagen er klasselæreren samt nogle lærere fra klassens team sammen med klassen.
- Øvrige klasser orienteres af deres klasselærer. Vær særlig opmærksom på elever, der var tæt på afdøde. Klasselærerne vurderer, hvad de enkelte klasser skal lave resten af dagen.
- På et aftalt tidspunkt i løbet af dagen, sørger ledelsen for, at der afholdes en fælles mindestund.

- Ledelsen orienterer om dødsfaldet og holder en kort mindetale.
  - Der synges en sang/salme.
  - Der holdes et minuts stilhed.
  - Under mindestunden går flaget på halv.
- Klassens forældre orienteres telefonisk samme dag.
  - Klasselæreren indkalder hurtigst muligt til et forældremøde.
  - Pædagogerne har ansvaret for evt. opfølgende samtale i SFO.
  - Ingen af klassens elever må gå hjem til et tomt hus. Om nødvendigt må en lærer eller pædagog være sammen med eleverne, indtil de kan tage med forældrene hjem. Der skal være mulighed for at lave aktiviteter, der ikke har med døden at gøre.
  - Alle klassers forældre informeres skriftligt af ledelsen, hvis den afdøde elevs forældre er indforstået hermed.

### Dagene efter dødsfaldet

- Klasselæreren tager igen kontakt til hjemmet for:
  - at aflevere en blomsterhilsen fra skolen ledsaget af en personlig hilsen samt evt. breve og tegninger fra klassens elever.
  - at fortælle om forløbet på skolen.
  - at få oplysning om begravelsen.
  - at få afklaret om forældrene ønsker, at lærere og klassekammerater deltager i denne begravelse.

### Begravelsen

- Ledelse, klasselærer samt øvrige teamlærere deltager i begravelsen med mindre hjemmet har udtrykt ønske om andet.
- Alle klassens elever får et brev med hjem med oplysninger om begravelsen (tidspunkt, rammer, deltagelse).
- Skolen og klassen sender blomster med bånd.
- Skolens flag hejses på halv på begravelsesdagen. Efter begravelsen hejses flaget på hel stang.

### Opfølgende handlinger

Klasselæreren er ansvarlig for opfølgende handlinger og aktiviteter i den berørte klasse:

- Det er vigtigt at være opmærksom på elevernes forskellige sorgreaktioner, der kan komme lang tid efter dødsfaldet.

- I dagene efter begravelsen besøger klasselæreren graven sammen med klassekammeraterne.
- Eleverne hjælpes til at bearbejde sorgen, f.eks. ved tekstskrivning, collager, tegning, samtaler m.m. Der kan evt. laves et emnearbejde om sorg og død.

Hvis dødsfaldet sker i ferier, må ledelsen eller klasselærer foretage de handlinger, som er realistisk på denne tid.

## Når skolen mister en medarbejder

### De første informationer

- Den, som får kendskab til dødsfaldet, kontakter ledelsen.
- Ledelsen informerer personalegruppen hurtigst muligt.
- Klasserne informeres derefter af deres klasselærer eller en anden fra teamet. Klasser, der er særligt berørt af dødsfaldet, bør have klasselæreren eller en teamlærer resten af dagen.

### De efterfølgende handlinger

- På et aftalt tidspunkt i løbet af dagen, sørger ledelsen for, at der afholdes en fælles mindestund:
  - Ledelsen orienterer om dødsfaldet og holder en kort mindetale.
  - Der synges en sang/salme.
  - Der holdes et minuts stilhed.
  - Under mindestunden går flaget på halv.
- Ledelsen orienterer skolens forældregruppe skriftligt samme dag.
- Ledelsen er ansvarlig for at nedenstående ting gøres:
  - Ledelsen eller en kollega aflægger hjemmet besøg inden begravelsen.
  - Både skole og personalegruppe sender/afleverer blomster med personlig hilsen.
  - Ledelsen eller en kollega skriver nekrolog.
  - Ledelsen eller en kollega indrykker dødsannonce.

### Begravelsen

- Ledelsen taler med de efterladte, om der ønskes deltagelse ved begravelsen.
- Ledelsen deltager i begravelsen med mindre hjemmet har udtrykt ønske om andet.
- De af personalet og eleverne, der ønsker det, deltager i begravelsen med mindre hjemmet har udtrykt ønske om andet.
- Skolen og kollegaerne sender blomster med bånd.
- Skolens flag hejses på halv på begravelsesdagen. Efter begravelsen hejses flaget på hel stang.

### Opfølgende arbejde

- Det er vigtigt, at der i klasserne følges op med samtaler, hvor man sætter ord på tanker og følelser i forbindelse med det skete.
- Det er vigtigt med kollegial støtte og hjælp.
- Det er vigtigt at være særlig opmærksom på kollegaer, der stod afdøde særlig nær.

## Del 2

### Sorgreaktioner

*Nogle af de almindeligste sorgreaktioner hos børn er:*

- angst
- stærke minder
- søvnforstyrrelser
- tristhed, længsel og savn
- vrede opmærksomhedskrævende adfærd
- skyld, selvbekræftelse og skam
- skolevanskeligheder
- fysiske gener

*Mulige sorgreaktioner:*

- regressiv adfærd
- social tilbagetiltrækning
- fantasier
- personlighedsforandringer
- fremtidspessimisme
- spekulationer over årsag og mening

*Børn kan reagere ved at:*

- Bide negle, slå, sparke, pille
- Være bange for mørke eller at være hjemmefra

- få mareridt eller problemer med at falde i søvn
- være irritable og opmærksomhedskrævende
- være pylrede
- have problemer med at spise eller ondt i maven
- have svært ved at koncentrere sig

*Vær særlig opmærksom på barnet hvis det:*

- bliver overdrevent føjeligt
- isolerer sig
- får adfærdsproblemer i skolen
- ikke leger
- er overdrevent ængsteligt eller pessimistisk

## Børns forståelse af døden inddelt efter alder

Børns forståelse af døden hænger nøje sammen med, hvor gamle de er. Det samme gælder for de forestillinger, de gør sig i forbindelse med deres fars eller mors død.

I store træk kan man opdele børnene i følgende grupper fra 2 - 18 år:

### 2-4 år

Små børn opfatter ikke døden som endelig. De kan ikke forstå, at den døde far eller mor ikke vender tilbage. De føler sig forladt. Små børn stiller ofte vanskelige spørgsmål som:

- Kommer far/mor ikke snart hjem igen?
- Hvor er far/mor henne?
- Hvad laver far/mor der?

Små børn kan plages af stærke skyldfølelser, som ikke altid er logiske. Et barn kan eksempelvis tro, at faderen eller moderen er syg, fordi de sagde "dumme far/mor".

### 5-9 år

Børn i denne alder forstår gradvis, at døden er uigenkaldelig, det er ikke usædvanligt, at de forestiller sig døden som en person. De tænker intenst over, hvordan det mon er at være død. Børn blander ofte fantasi og virkelighed sammen. Hvis de ikke får lejlighed til at se deres døde far/mor, kan de tro, at den døde ser lige så uhyggelig ud som eksempelvis døde og dræbte i en voldsfilm.

### 10-11 år



Forholdet til døden begynder at minde om de voksnes. De forstår, at døden er uundgåelig. Børnene gør sig i den alder store spekulationer over, hvad der sker efter døden. Angsten for selv at dø er stor, og børnene har ofte vanskeligt ved at falde i søvn eller at sove.

### 12 - 13 år

Børnene er ofte i stand til at beherske eller fortrænge deres angst - modsat mindre børn. Det er ikke usædvanligt, at børn i denne aldersgruppe siger, at de ikke er bange for døden. Børnene er meget påvirkede af, hvordan de voksne i deres nærhed taler om døden. Fornemmer børnene, at døden og talen om den afdøde er tabu, holder de deres tanker for sig selv.

### 14-18 år

Børnene er i en fase af livet, hvor de frigør sig fra hjemmet. Det gør det ofte ekstra svært at bearbejde tabet og sorgen. Mange føler, at dødsfaldet forhindrer dem i at leve og more sig som andre unge. De får dårlig samvittighed og undertrykker deres behov. Reaktionerne spænder fra at spille høj musik - til den totale fornægtelse af sorgen. Har der været mange konflikter mellem barnet og den døde, kan det fremkalde stærke minder, som giver en dybtfølt skyldfølelse. Tanker om selvmord for at genforenes med den døde kan forekomme.

## Litteraturliste

Anneberg, Inger: Håbets labyrint. *Når et barn får en livstruende sygdom*

Dyregrov, Atle : Sorg og Omsorg i skolen

Dyregrov, Atle : At tage afsked. *Ritualer der hjælper barnet gennem sorgen.*

Edvardson, Gudrun: Børn i sorg, børn i krise.

Fredsted, Malene: Kan man dø - når man er ung ?

Jacobsen, Anne: Kan man dø om natten ? *Når børn rammes af alvorlig sygdom*

Jacobsen, Anne : Børn og sorg. *Om børns reaktioner på tab og død*

Møller, Erik : Sommer med Anemone

Olesen, Peter: Min mor døde. Min far døde. *25 danskere fortæller om at miste en far eller en mor.*

Ottesen, Doris : Børn og sorg - om forældretab i barndommen

Rem, Lene: Jeg hader dig far ! ..... fordi du ikke er her.

Schwartz Hansen, Anni : Jeg savner dig. *Om sorgarbejde blandt unge, der har mistet en far eller en mor.*

Wenneberg, Signe: Kære far og mor. *Skilsmissegenerationens voksne børn fortæller.*

## Forslag til salmer, der kan bruges i forbindelse med dødsfald

Følgende salmer fra Den Danske Salmebog foreslåes:

Se, nu stiger solen af havets skød

Hil dig frelser og forsoner

Ingen er så tryk i fare

Befal du dine veje

Til himlene rækker din miskundhed Gud

Sorrig og glæde de vandre til hobe

Nærmere Gud til dig