

# SORG OG KRISER

Handlingsplan for Oserød skole

*Revidert 11.08.13*



## Innhold

- 2 Skolens rolle ved kriser og tap
- 3 Lokale planer for håndtering av kriser
- 5 Når en elev dør
- 6 Når et nært familiemedlem dør
- 7 Når en ansatt dør
- 8 Barn som pårørende – reaksjoner med mer v/psykolog Marianne Straume
- 9 Når barn er alvorlig syk – utfordringer
- 9 Når barnet kommer til å dø -utfordringer
- 10 Til hjemmene. Utkast til brev fra skolen
- 11 Utdrag fra "Sommerlandet" av Eivind Skeie
- 12 Rop fra sorgens landskap. Dikt
- 13 Ord. Dikt
- 14 Vi tar hverandres hender. Sang
- 15 "You've got a friend". Sang
- 16 Litteraturliste

## Skolens rolle ved kriser og tap

**Samle** lærere og elever  
**Åpne** skolen for de berørte  
**Informere** om det som skjedde  
**Virkeliggjøre** og **konfrontere**  
tapet  
Klassevis **gjennomarbeiding**  
**Mobilisere** elevenes  
uttrykksformer  
Knytte tidlig kontakt med de  
pårørende  
**Bruke** symboler og seremonier

# Lokal plan for håndtering av kriser

## Kommunenivået

### **Psykososialt kriseteam:**

Nøtterøy kommune har etablert et psykososialt kriseteam. Teamets oppgave er å bistå ved kriser, ulykker av et visst omfang som berører en større gruppe innbyggere. Ved kriser eller ulykker av mindre omfang kan hele teamet eller enkeltpersoner bistå med veiledning for det videre krisearbeidet.

Kriseteamet kan kontaktes ved å ringe telefon 33 40 35 20 eller mobiltelefon 97 18 77 91 (Tinghaugveien bofellesskap Borgheim som er døgnbemannet) og som vil formidle beskjed til kriseteamet.

Kriseteamet kan også kontaktes via kommunens sentralbord, telefon 33 40 20 00.

Navn	Profesjon, tjenestested	Tlf	Mail
<b>Hilde N Forsmo</b>	Ledende helsesøster	47392596	<a href="mailto:Hilde.forsmo@notteroy.kommune.no">Hilde.forsmo@notteroy.kommune.no</a>
<b>Tore Arne Martinsen, leder</b>	Kommuneoverlege, Nøtterøy kommune	95130046	<a href="mailto:Tore.arne.martinsen@notteroy.kommune.no">Tore.arne.martinsen@notteroy.kommune.no</a>
<b>Dag Litleskare</b>	Diakon, Den Norske kirke, Nøtterøy	33351196 95856447	<a href="mailto:diakon@kirken.notteroy.no">diakon@kirken.notteroy.no</a>
<b>Tom Olaf Josephsen</b>	Sokneprest Den Norske kirke	33351193 91361457	<a href="mailto:josephsen@kirken.notteroy.no">josephsen@kirken.notteroy.no</a>
<b>Kari Anne Hagen</b>	Kommunepsykolog Barn og unge	40071203	<a href="mailto:Kari-anne.hagen@notteroy.kommune.no">Kari-anne.hagen@notteroy.kommune.no</a>
<b>Bente Bergseng</b>	Psykisk helse og rus	48179701 93669786	<a href="mailto:Bente.bergseng@notteroy.kommune.no">Bente.bergseng@notteroy.kommune.no</a>

*Kontaktperson politiet: Øystein Holt, 3334470, 97552455 [oeholt@politiet.no](mailto:oeholt@politiet.no)*

## Den enkelte skole:

Alle skoler må ha oppjusterte lister over:

Alle elever:           Navn, adresser, tlf til foresatte – hjem, arbeid, evt andre kontaktpersoner

Hele personalet:    Adresser, tlf til kontaktpersoner, ektefeller, samboere. NB: Mobilnummer

## **Informasjon til personalet:**

Hele personalet bør få samme informasjon til samme tid. Avtal møtetidspunkt. Planlegging av dagene framover, evt. i samarbeid med kriseteamet. Hva gjøres i den/de berørte klasser? Må de foresatte til elevene kontaktes?

## **Informasjon til presse:**

Rektor/evt. rektors stedfortreder skal stå for all informasjon utad.

## **Begravelsen:**

Dette må avklares med de pårørende.

- Er det naturlig at hele skolen tar fri hele dagen
- Hva med elevdeltakelse?
- NB! På barnetrinnet bør alle elevene ha med seg en voksen i begravelsen
- Alle klassene må gjennomgå ritualene i begravelsen på forhånd
- Det er ofte naturlig at rektor holder minnetale

## **Påfølgende dager:**

Det skaper trygghet for barna å komme tilbake til rutiner igjen. Skap likevel muligheter for enkelte til fortsatt å bearbeide sorgen. Fint å ha tilgang på flere voksenpersoner i skolemiljøet enn det vanligvis er.

## **Videre markering / oppfølging:**

Det er viktig å komme tilbake til den tragiske hendelsen ved ulike merkedager.

- Skolens avslutninger, skolegudstjenester, elevens fødselsdag etc.
- Fint å markere 1 år dagen for ulykken. En kort minnestund bare for elevene og personalet.
- Skal en fortsatt ha et bilde av eleven i klasserommet så lenge denne eleven skulle ha gått på skolen?
- Oppfølging av de pårørende. Hilsener til høytider, hjemmebesøk av kontaktlærer/ rektor
- Oppfølging av personalet med debrifingsmøter. Også etter en stund. Hvem tar ansvaret? Kriseteamet?
- Oppfølging av elever/foresatte – i samarbeid med kontaktlærerne?

# Når en elev dør

- Rektor informerer skolens ansatte
- Planleggingsmøte med rektor der opplegg for neste skoledag legges.
- Kontaktlærer eller rektor tar kontakt med hjemmet.  
La de pårørende få fortelle. Vær ikke redd for å spørre. De aller fleste vil sette pris på at noen bryr seg. Flagget på halv stang
- Ansatte og elever samles til felles minnestund  
Rektor, i samarbeid med kontaktlærer har ansvar for og leder minnestunden. De blir enige om hvem som skal holde minnetale. (evt. Begge to) Prest kan også kontaktes.

Tenn lys  
Blomster  
Evt. Bilde av eleven  
Minnetale  
Les et passende dikt  
Musikkstykke og/ eller passende sang  
Ett minutts stillhet

- Bearbeiding / samtale med elevene i kontaktgrupper  
Spesielt den klassen/gruppa der eleven har gått i har behov for videre bearbeiding samme dag og dagene framover. To lærere som kjenner elevene må være til stede. De vil komme til å trenge hverandre.

Tenn lys på pulten  
La elevene få fortelle om opplevelser, minner om avdøde.  
Høytlesing  
Tegne tegninger som evt. kan gis til pårørende

- Søsken  
Vær spesielt oppmerksom på søsken til avdøde. De må ikke bli glemt
- Orientering til hjemmene.  
Alle elever ved skolen må få skriftlig orientering med hjem om hva som har skjedd, og om hvordan skolen vil forholde seg i tiden framover bl.a. med hensyn til begravelse.
- Begravelse  
De elever som vil følge i begravelsen får fri til dette. Det er naturlig at de går sammen med sine egne foresatte. De som ikke vil, får et tilbud på skolen. Lærere som vil følge, bør få vikar. Uavhengig hvem som følger i begravelsen, bør elevene forberedes på hva som skjer i en begravelse og hvordan.
- Dagene etter begravelsen  
La de elevene som var til stede i begravelsen få fortelle om hva de så og opplevde: Hvordan det så ut i seremonirommet, hva de så der, hva som skjedde, hva som ble sagt, hva som ble sunget etc. Trinnet/ Klassen /gruppen kan gjerne besøke gravstedet.
- Til drøfting:  
Hvor lenge skole den tomme pulten stå i klasserommet?

Andre har hatt god hjelp av prest, diakon og eller BUA / PPT ved slike anledninger. Det kan være behov for foreldremøte med tema: Barn og sorg. Voksne trenger ofte hjelp for å kunne snakke med egne barn om disse tingene

# Når et nært familiemedlem dør

(mor, far eller søsken)

- Kontaktlærer (evt. rektor) tar kontakt med familien så snart skolen får vite at noe er hendt.  
La de pårørende få lov å fortelle. Det er hjelp til bearbeiding av sorg, samtidig som læreren vil kunne få informasjon.

Når kommer eleven tilbake på skolen?  
Har familien nettverk rundt seg?  
Minnestund i klasserommet?

Ikke utvid din rolle til å bli terapeut, men vis interesse og delaktighet.

- Læreren forteller klassen hva som er hendt  
Eleven som er berørt, vil sannsynligvis ikke være til stede
- Tenn lys i klasserommet
- Tegn tegninger og / eller skriv brev til den klassekameraten som har opplevd dødsfall
- Det er opp til de øvrige elevens foreldre å ta initiativ til deltakelse i begravelsen. Skolen kan ikke påta seg ansvaret i en slik anledning. Vi kan imidlertid bruke tid på å snakke om begravelsen, hvordan den foregår etc.



# Når en ansatt dør

- Leder må sørge for at de ansatte får informasjon om dødsfallet før de kommer til arbeidsplassen. Samtlige innkalles til et møte så snart som mulig.
- Trinnene/klassene/ gruppene  
Snakk sammen i klasserommet om det som er hendt, gi informasjonen som finnes
- Hvis kontaktlærer dør, må denne elevgruppen ha minst en voksen som kjenner elevene godt
- Minnestund  
Hele skolen samles samme dag. En fra administrasjonen leder.

Tenn lys  
Blomster  
Minnetale  
Ett minutt stillhet  
Musikk / sang

- Informasjon til hjemmene  
Alle elevene får med seg et skriv med orientering om hva som er hendt, og hva som er gjort på skolen i den anledning. Brevet må også si noe om hvordan skolen vil forholde seg begravelsesdagen
- Begravelsesdagen  
Vanlig skole fra morgenen av. Ansatte som ønsker å følge i begravelsen må få anledning til det. De som ønsker å delta, må ha foresatte med seg. Elever som ikke ønsker å delta får fri. 1. -4. trinn får tilbud om SFO?

Bårebukett / krans fra skolen

- Dagene før og etter begravelsen  
Vær oppmerksom på barnas reaksjoner  
Bruk litteratur i klassene  
Bruk tid til å bearbeide
- Som voksne: Støtt hverandre. Det er naturlig å vise følelser. Snakk sammen om den som er død.

# Barn som pårørende

## Tiden etter krisen

Behov for å bli lyttet til. Lærerne er ofte de nærmeste til å hjelpe.  
Konsentrasjonsvansker!

## Reaksjoner:

- Angst
- Frykt i hverdagen
- Tristhet/depresjon
- Isolering, sosial tilbaketrekning
- Irritabel / sint
- Rastløs
- Frykt for fremtiden
- Medlidenhet
- Flukt
- Skyld / skam / selvbebreidelse
- Manglende appetitt
- Adferdsvansker, oppmerksomhetssøkende adferd
- Regresjon
- Konsentrasjonsproblemer
- Påtrengende tanker, minner
- Unngåelse fysisk og mentalt
- Benekting av reaksjoner
- Egne behov settes tilside
- Ansvar for familien
- Somatisering
- Søvnproblemer

## Sanger som kan brukes i minnestund

"Vi tar hverandres hender"

"You've got a friend"

"Vær meg nær o'Gud"

"Lær oss å leve"

## Bøker om emnet død – sorg – lidelse

"Sommerland" av Eivind Skeie

"Om håp" av Eivind Skeie

"Sorg og omsorg"

"Se meg" av Steinar Ekvik

"Vær der for meg" av Unni Ranheim (ungdom)

"- og musikken en annen" av Hilde Justal (dikt)

**Vi sier noe  
om et  
menneskes  
verdi i måten  
vi markerer  
et dødsfall  
på.**



# Når barn er alvorlig syk – utfordringer

(Marianne Straume, 2000)

## Skolen – barnehagen – helsetjeneste

Informasjon til klassen/ barnegruppe, avklart med den unge /familie

- Helsesøster, sykepleier – lærer
- Elev deltar
- Medisinsk informasjon
- Psykologisk informasjon
- Fokus på de andre unge

Informasjon til foreldre

Viktig fokus på skolen:

- Opprettholde tilhørighet
- Skape allianser
- Hjelp barnet med overganger fra "sykehusverdenen" til "skoleverden"
- Gi barnet vanlige erfaringer
- Hva har barnet "mistet" av sosiale erfaringer

# Når barnet kommer til å dø – utfordringer

(Marianne Straume, 2000)

## Skolen – barnehagen – helsetjeneste

Informasjon til klassen/ barnegruppe, avklart med den unge /familie

- De samme deltar som sist, lærer aktiv rolle
- Informere om hva som kommer til å skje
- Mye vekt på psykologisk informasjon
- Tid til samtaler med de unge
- Mestring av dårlige nyheter
- Råd og planer framover

Informasjon til foreldre

Viktig fokus for skolen:

- Lærer må snakke med den unge om det som kommer til å skje – så langt den unge tillater
- Opprettholde tilhørighet
- Tilpasset læring
- Hjemmeundervisning med elever
- Gode livsopplevelser sammen med medelever

## Utkast til brev fra skolen

*Til hjemmene*

*En tragisk ulykke / et tragisk dødsfall har rammet en av familiene ved skolen vår. \_\_\_\_\_omkom/døde (dato og sted)*

*Vi (nevn andre personer enn læreren som har deltatt) har i dag snakket med barna om ulykken /dødsfallet.*

*På det enkelte trinn/gruppe har vi prøvd å sette ord på det som har skjedd. Vi har forsøkt å få frem noen tanker omkring det å miste en venn.*

*Skolen hadde kl \_\_\_\_ en minnestund i aulaen der rektor holdt en minnetale. I tillegg var det diktlesing, sang og musikk.*

*Jeg føler det er viktig å informere dere så dere kan hjelpe barna videre.*

*Skolen vil være merket av tragedien i dagene framover.*

*Eget skriv angående begravelsen vil bli sendt ut*

*Med varme hilsener*

-----

*(rektor)*

## Utdrag fra "Sommerlandet"

av Eivind Skeie

"Det er litt vanskelig å forklare, men når noen dør går de liksom et skritt til side for seg selv, og så er de med en gang i Den Mørke Dalen. De kan ikke bestemme om de vil gå der eller ikke, og ingen kan få dem tilbake fra Den Mørke Dalen. Stiene i Den Mørke Dalen går bare en vei, du kan ikke snu og gå tilbake når du først har kommet inn der"

"Der Den Mørke Dalen slutter, åpner det seg en stor slette. Den sletten tror jeg kalles Sommersletten, for der er det alltid sommer."

"I begynnelsen er Den Mørke Dalen bare mørk." "De som går der, gråter kanskje litt helt i begynnelsen. Men etter hvert som de går innover i Dalen, slutter de å gråte. Jeg tror at de på en måte glemmer hvorfor de gråt. De glemmer at de har tatt et skritt til side for seg selv, de glemmer det som gjorde vondt, de merker bare at stien med ett går litt oppover, og så ser de mer og mer av lyset."

"Det lille barnet ser lyset og skynder seg framover mot det. Da smiler Han Som Alltid Venter. Han strekker armene sine ut mot barnet, men det kan barnet ikke se, for lyset er så sterkt, og ennå er barnet langt borte i Den Mørke Dalen"

"Men hvis barnet er svært lite, da kan det hende at det ikke orker å løpe så veldig lenge." "Kanskje setter det seg ned for å hvile, og kanskje sovner det også. Vet du hva som skjer da? Det vil jeg fortelle deg. For da går Han Som Alltid Venter inn i Den Mørke Dalen. Han er den eneste som klarer å gå den motsatte veien og møte dem som kommer. Ja, noen ganger hender det at det dør noen små barn som ikke har lært å gå ennå. Da må Han Som Alltid Venter skynde seg gjennom hele dalen for å hente dem, og så bærer han den varsomt gjennom Den Mørke Dalen og legger dem forsiktig ned i gresset på Sommersletten."

"Barnet ser ham komme mot seg fra det samme sted som lyset kommer fra. Og barnet er ikke redd, det gråter heller ikke, for barnet vet at han kommer fra lyset, han kommer med noe godt."

## Rop fra sorgens landskap

Takk skal du ha  
du som hilser på meg,  
spør: "Hvordan går det?"

Fremmede venn  
ser du avgrunnen i meg?  
Kom i mitt innerste rom og se  
den tomme senga  
de lyseblå trøyene  
og de små røde støvlene i skapet.  
Den lille oransje folkevogna  
og bleiesnippene på badet

"Jo takk, det går da på et vis."

Det finnes ingen ord  
Det finnes bare tårer, tårer  
stumme skrik  
avgrunner i natten

"Ja, det er jo slike fæle ting som skjer."

Det har skjedd  
Det har skjedd  
Det er sant i dag også  
Det er sant alle dager  
Borte  
Han  
Borte

Takk for at du snakket til meg, fremmede  
Takk for at du rakte ut hånden  
Men jeg er i en annen verden  
i et vilt forrevet landskap  
uten språk

Trå varsomt med dine ord  
Men dine varme øyne ser jeg

Takk for at du ikke gikk taus forbi

## ORD

Jeg hater dere  
dumme dumme ord  
Jeg hater dere  
tåpelige klisjeer  
skitne sløve kniver i mitt innerste  
i mitt aller helligste  
”Det var nok en mening med det”  
”Tiden leger alle sår”  
Hvordan våger dere?  
På smertens dyp  
en meter under jorden  
min egen  
Ingen ord når dit  
Bare tårer  
bare denne uendelige verk  
som er i mitt hjerte.

(L. J. Danholt: Sammen i sorgens landskap, Verbum  
1990)

## Vi tar hverandres hender

Vi tar hverandres hender  
og setter oss i ring.  
Vi er en masse søsken,  
Oss skiller ingen ting.

Refr:  
For Gud er far til alle,  
og jorden er vårt sted.  
Og alle verdens mennesker,  
de er vi venner med

Takk gode Gud, for jorden,  
og menneskene der.  
Gjør en familie av oss  
den stund vi lever her

Refr:  
For Gud er far til alle,  
og jorden er vårt sted.  
Og alle verdens mennesker,  
de er vi venner med

## **"You've got a friend"**

(James Taylor)

When you're down and troubled  
And you need a helping hand  
And nothing, whoa nothing is going right.  
Close your eyes and think of me  
And soon I will be there  
To brighten up even your darkest nights.

You just call out my name,  
And you know wherever I am  
I'll come running, oh yeah baby  
To see you again.  
Winter, spring, summer, or fall,  
All you have to do is call  
And I'll be there, yeah, yeah, yeah.  
You've got a friend.

If the sky above you  
Should turn dark and full of clouds  
And that old north wind should begin to blow  
Keep your head together and call my name out loud  
And soon I will be knocking upon your door.  
You just call out my name and you know where ever I am  
I'll come running to see you again.  
Winter, spring, summer or fall  
All you got to do is call  
And I'll be there, yeah, yeah, yeah.

Hey, aint it good to know that you've got a friend?  
People can be so cold.  
They'll hurt you and desert you.  
Well they'll take your soul if you let them.  
Oh yeah, but dont you let them.

You just call out my name and you know wherever I am  
I'll come running to see you again.  
Oh babe, dont you know that,  
Hey now, all you've got to do is call.  
Winter spring summer or fall,  
Lord, I'll be there, yes I will.  
You've got a friend.  
You've got a friend.  
Aint it good to know you've got a friend  
Aint it good to know you've got a friend.  
You've got a friend.

# Litteraturliste

## Sanger som kan brukes i minnestund

"Vi tar hverandres hender": Vår Musikk, nr. 67 s 84

"You've got a friend":

"Vær meg nær o'Gud"

"Lær oss å leve"

## Bøker om emnet død – sorg – lidelse

"Sommerland" av Eivind Skeie

"Om håp" av Eivind Skeie

"Sorg og omsorg"

"Se meg" av Steinar Ekvik

"Vær der for meg" av Unni Ranheim (ungdom)

"- og musikken en annen" av Hilde Justal (dikt)

