

# OM SORG



# OMSORG

**Omsorgsplan**  
Ved alvorlige ulykker eller dødsfald  
Stillinge Skole

# Omsorgsplan

Ved alvorlige ulykker eller dødsfald ved Stillinge Skole.

Denne plan skal opfattes som et "beredskab", der kan bruges, når "det, der ikke må ske, sker".

**"At støtte et barn i sorg eller krise kræver ikke, at du er overmenneske, blot at du er medmenneske".**

Ovenstående citat er grundlaget for denne handleplan.

Alligevel er det legalt ikke at kunne, blot man sikrer, at en anden tager over.

Et barn kan føle sorg af mange årsager:

- Dødsfald blandt familie eller venner
- Kæledyrs død
- Skilsmisse
- Alvorlig sygdom
- Ulykker

På enhver skole og i enhver klasse vil en eller flere elever hvert år blive udsat for sorg eller krise.

Det vigtigste af alt er derfor at slå fast, at vi når, situationen opstår, **ALTID GØR NOGET.**

Planen deles ud til samtlige medarbejdere

Gennemgås på forældremøder i det nye skoleår. Vigtigt at forældre orienterer os, når der sker noget alvorligt for børnene.

## **Indledning**

Denne omsorgsplan er tænkt som en vejledning for skolens personale, hvis en ulykke, alvorlig sygdom eller et dødsfald skulle finde sted.

Man skyder gerne problemerne vedrørende sorg og død fra sig i håb om, at noget sådant ikke vil indtræffe på ens egen skole. Med en sådan holdning kan det ske, at man, hvis en ulykke virkelig sker, står usikker og forvirret og spørger sig selv, "Hvad gør vi nu?"

I en sådan situation er det af flere årsager svært at tackle den tragiske hændelse på en god måde. Denne omsorgsplan skal betragtes som en handleplan, hvis en ulykke, alvorlig sygdom eller dødsfald skulle finde sted.

### **Omsorgsgruppen består af:**

- Skoleleder Martin Meier
- Viceskoleinspektør Malene Wendelboe
- Afdelingsleder Caroline Hye
- Afdelingsleder Anne Mie Sommer
- Psykologen/ ikke fast person

### **Omsorgsplanen findes:**

- På skoleleders og viceskoleleders kontor
- Hos omsorgsgruppens medlemmer
- På skolens hjemmeside
- Hos klasselærerne
- På kontoret og i SFO

### **Omsorgsgruppens arbejde består i:**

- Hurtigt at mødes, når denne plan skal i brug.
- At holde sig ajour med litteratur og kurser.
- At opdatere materialemappen.
- At træde ind som støtte, hvor der er behov.

## **1. Alvorlig sygdom hos eleven eller i elevens nærmeste familie**

1.0. Tag kontakt til omsorgsgruppen om, hvordan du vil gribe det an.

1.1. Når skolen får meddelelse om sygdomstilfældet, henvender klasselæreren sig til familien og spørger, om det er i orden at orientere elevens klasse.

(Husk at det er uendeligt vigtigt, hvordan denne henvendelse er, rådfør dig med kollega).

1.2. Sig evt. til familien: "Vi har brug for jeres åbenhed, så vi kan få lov at træde ind på banen og hjælpe".

1.3. Aftale med hjemmet, hvilke informationer klassen skal have, og om barnet skal være til stede. Alle elever får en skriftlig meddelelse med hjem efter informationen (Efter aftale med det berørte hjem).

## **Forslag til tekst:**

*Skolen har i dag modtaget besked om, at .....  
Dette er naturligvis noget vi alle, og i særdeleshed klassens elever, er stærk berørte af. I de nærmeste dage kommer vi nok til at bruge megen tid på at tale om situationen. Det er af stor betydning for børnene, hvis man i hjemmet taler åbent om det, der er sket. Kontakt os gerne for yderligere information eller hjælp.*

*Stillinge Skole, den.....*

\_\_\_\_\_

Klasselærer

\_\_\_\_\_

Skoleleder

- 1.4. Vigtigt, at vi siger til familien, at vi løbende tager kontakt til dem.  
Det er os, der har overskuddet.  
(Husk evt. tilbud om lektiestøtte. Eller særlig aftale med SFO).
- 1.5. Skærpet opmærksomhed på længere sigt.

## **2. Alvorlig ulykke hos eleven eller elevens nærmeste familie**

- 2.0. Tag en snak med klassen.  
Rådfør dig med omsorgsgruppen om, hvordan du griber det an.
- 2.1. Når skolen får meddelelse om ulykken, henvender klasselæreren sig til familien og spørger, om det er i orden at orientere elevens klasse.  
(Husk, at det er uendeligt vigtigt, hvordan denne henvendelse er, rådfør dig med kollega).

- 2.2. Sig evt. til familien: ” Vi har brug for jeres åbenhed, så vi kan få lov til at træde ind på banen og hjælpe”.
- 2.3. Tag en snak med klassen.  
Tag kontakt til omsorgsgruppen, om hvordan du griber det an.

***Forslag til tekst:***

*Skolen har i dag modtaget besked om, at .....  
Dette er naturligvis noget vi alle, og i særdeleshed klassens elever, er stærk berørte af. I de nærmeste dage kommer vi nok til at bruge megen tid på at tale om situationen. Det er af stor betydning for børnene, hvis man i hjemmet taler åbent om det, der er sket.  
Kontakt os gerne for yderligere information eller hjælp.*

*Stillinge Skole, den .....*

\_\_\_\_\_  
*Klasselærer*

\_\_\_\_\_  
*Skoleleder*

- 2.4. Vigtigt, at vi siger til familien, at vi løbende tager kontakt til dem. Det er os, der har overskuddet.  
(Husk evt. tilbud om lektiestøtte).
- 2.5. Skærpet opmærksomhed på længere sigt.

### **3. Dødsfald (elev)**

#### **Lige efter dødsfaldet**

- 3.1. Skolelederen sørger for at alt personale underrettes.**
- 3.2. Elevens klasse underrettes af klasselærer, som "beholder" klassen resten af skoledagen**
  - **Klasselæreren kan evt. inddrage en kollega**
  - **Tal åbent og konkret om det, der er sket**
  - **Lad eleverne tale om det, de tænker og føler. Giv tid, der kan gå lang tid, før eleverne taler.**

**Sideløbende med dette iværksætter sorggruppen en evt. indkaldelse af forældre til orientering og afhentning af eget barn.**
- 3.3. Skolens øvrige klasser underrettes af den medarbejder, de har på det pågældende tidspunkt.**
- 3.4. Når samtlige klasser er underrettet, hejses flaget på halv stang. I den konkrete situation vurderes, om eleverne skal samles omkring flagstangen.**
- 3.5. Skolelederen sørger for, at skolens omsorgsgruppe er informeret og tilkaldes.**
- 3.6. Skolens leder vurderer om der er behov for at give eleverne en kort skriftlig meddelelse med hjem.**

### **Forslag til tekst:**

*Klassen har i dag modtaget den triste besked, at .....  
er død. Dette er naturligvis noget, som vi alle og især klassens elever,  
berøres stærkt af. I de nærmeste dage vil vi derfor bruge megen tid på  
at tale om det, som er sket.*

*Det vil være af stor betydning for børnene, at man også i hjemmet  
taler åbent om det indtrufne. Hvis der bliver brug  
for yderligere oplysninger eller hjælp, er I velkomne til at kontakte os.*

*Stillinge Skole, den .....*

\_\_\_\_\_  
*Klasselærer*

\_\_\_\_\_  
*Skoleleder*

- 3.7. Det vurderes, om der evt. skal afholdes mindehøjtidelighed for de berørte klasser eller hele skolen. Barnets forældre skal have tilbud om at være til stede, når højtideligheden afholdes.  
Evt. kontakt til sognepræsten.
- 3.8. Klasselærer kontakter hjemmet. Klasselærer og andre primære personer besøger hjemmet.

### **4. Om begravelsen/bisættelsen (elev)**

- 4.1. Når dagen for begravelsen/bisættelsen er fastsat, får elevens klasse en kortfattet meddelelse med hjem om deltagelse i begravelsen. Det bør i meddelelsen nævnes, at det er vigtigt, at eleverne har voksne at være sammen med ved begravelsen.
- 4.2. Det vil være godt, at så mange som muligt af eleverne kan være med ved begravelsen/bisættelsen, da det kan være af stor betydning for bearbejdningen af sorgen i den nærmeste tid.

(NB. Frivillighed – ikke pres)

I særdeleshed er det vigtigt, at eleverne har voksne med sig, når det gælder småbørnsklasserne.



## **Forslag til orienteringstekst : (de små klassetrin)**

*Det er bestemt at .....s begravelse finder sted ..... dag d..... kl..... I forståelse med .....s familie vil klassen kunne deltage i begravelsen.*

*Deltagelsen er naturligvis frivillig, men det ville være godt, hvis så mange som muligt deltager. Dette kan være af stor betydning for bearbejdningen af sorgen i den nærmest følgende tid. Skolen vil være repræsenteret ved begravelsen/bisættelsen.*

*Stillinge Skole, den.....*

\_\_\_\_\_ *Klasselærer*

\_\_\_\_\_ *Skoleleder*

- 4.3. Tal indgående i klassen om, hvad der skal ske ved begravelsen. Det er vigtigt, hvad enten børnene skal deltage i begravelsen eller ej.  
  
Præsten kan evt. inviteres i klassen.
- 4.4. Det er meget vigtig, at klasselæreren får megen støtte og hjælp af kollegerne. Omsorgsgruppen fastholder kontakten til klasselæreren indtil andet er aftalt.
- 4.5. På begravelsesdagen holder klasselæreren klassen samlet. Hvis der er børn, som har brug for og mulighed for at være sammen med deres forældre, kan dette aftales.
- 4.6. På begravelsesdagen hejses flaget på halv stang. (Også selv om det er en fridag). Der afholdes mindehøjtidelighed for hele skolen, hvis det ikke er gjort tidligere.

## **5. Opfølgning begravelse/bisættelse (elev)**

- 5.1. Vær opmærksom på elevernes forskellige sorgreaktioner. Nogle bearbejder hurtigt sorgen efter, at dødsfaldet er blevet kendt. Andre vil først få mærkbare reaktioner senere.

## **6. En elev mister en af sine nærmeste**

### **Tiden lige efter dødsfaldet**

- 6.1. Når skolen får meddelelse om dødsfaldet, spørger man familien, om det er i orden at orientere elevens klasse.
- 6.2. Aftal med hjemmet, om det vil være en god ide, at tage emnet op.  
Fakta – Hvad er der sket? Hvordan?  
For at undgå myter, er det vigtigt, at forholde sig til de faktiske forhold.
- 6.3. Fortæl, om muligt, hvad der er sket. Forbered kammeraterne på, at eleven kan være mere sårbar end ellers, og at de derfor bør vise ekstra omtanke.
- 6.4. Klasselærere tager sig særligt af eleven.
- 6.5. Vær opmærksom på elevens sorgreaktioner.
- 6.6. Omsorgsgruppen tager stilling til evt. deltagelse i begravelse.

## **7. Dødsfald (personale)**

### **Lige efter dødsfaldet**

- 7.1. Skolelederen underretter personalet.
- 7.2. Klasserne informeres.

Hvor det er klasselæreren, der er død, må klassen informeres af en lærer, den kender. Denne bør derefter beholde klassen resten af skoledagen. Man bør endvidere sørge for, at ingen elev kommer hjem til et tomt hus (gælder i særlig grad for elever på de lave klassetrin).

- Tal konkret om det, der er sket, efter aftale med afdødes familie.
- Lad eleverne tale om deres tanker og følelser.

7.3. Når samtlige klasser har fået besked, hejses flaget på halv stang. I den konkrete situation vurderes om eleverne skal være med omkring flagstangen.

7.4. Skolens omsorgsgruppe og præsten kan eventuelt kontaktes, så de kan være til stede på skolen.

7.5. Eleverne får en kortfattet skriftlig meddelelse med hjem.

#### **Forslag til tekst:**

*Klassen har i dag modtaget det tragiske budskab, at ..... er afgået ved døden. Dette er naturligvis noget vi alle er stærkt berørte af. I de nærmeste dage kommer vi nok til at bruge megen tid på at tale om, hvad der er sket.*

*Det er af stor betydning for børnene, hvis man i hjemmet taler åbent om det, der er sket. Kontakt os gerne for yderligere information eller hjælp.*

*Stillinge Skole, den.....*

7.6. Skolelederen tager kontakt til de pårørende og drøfter, hvilke ønsker, de har.

### **8. Om begravelse/bisættelse (personale)**

8.1. Skolelederen informerer personalet om begravelsen/bisættelsen.

Elevernes deltagelse drøftes i sorggruppen.

8.2. Den/de berørte klasser får en kortfattet meddelelse med hjem om klassens deltagelse i begravelsen. Her bør det nævnes, at det er vigtigt, at eleverne (særligt på de lave klassestrin) er sammen med voksne under begravelsen.

8.3. Skolen sender i overensstemmelse med Slagelse Kommunes regler en hilsen på alle medarbejderes vegne.

**Forslag til tekst:**

*Det er nu bestemt, at ..... vil blive begravet/bisat ...dag d.....kl..... Det er naturligvis frivilligt at deltage i begravelsen. Skolens personale vil deltage. Det er vigtigt, at yngre børn også har en anden voksen med sig i denne forbindelse.*

*Stillinge Skole, den .....*

\_\_\_\_\_  
*Klasselærer*

\_\_\_\_\_  
*Skoleleder*

8.4. Tal indgående med den/de berørte klasser om alt det, som skal foregå ved begravelsen. Bed evt. præsten komme.

8.5. På begravelsesdagen flages på halv; og eleverne informeres om hvorfor.

## **12. Om sorg og krise – faser/reaktioner**

- 12.1. Nogle bearbejder hurtigt sorgen, efter dødsfaldet er blevet kendt. Andre vil først få mærkbare reaktioner et stykke tid efter.
- 12.2. Skyldfølelse er en af de typiske sorgreaktioner hos børn og unge mennesker. Hos børn forbindes skyldfølelse ofte med, om de fortsat kan lege og have det sjovt. Både hos børn og teenagere forbindes tit med ”magisk tænkning:” Døde hun, fordi jeg sagde, hun var dum? Døde han, fordi jeg sparkede ham engang?” I denne sammenhæng er rådgivning og vejledning meget vigtig.
- 12.3. Sorgens 4 stadier:
1. Chokfasen: Varer fra et øjeblik til nogle døgn.
  2. Reaktionsfasen: Kan vare i flere uger.
  3. Bearbejdningsfasen: Kan vare i over et år.
  4. Nyorienteringsfasen: Vil bestå hele tiden. Individet vil leve med et ar i sjælen, som aldrig forsvinder.
- 12.4. Samtaler i klassen, hvor man sætter ord på tanker og følelser i forbindelse med det skete, vil fortsat have stor betydning.
- 12.5. Det kan have stor betydning for klassen, at:
- ..... den afdøde elevs stol og bord bliver stående tomt i klasseværelset et stykke tid, evt. til efter begravelsen. Der kan også være andre konkrete ting, der minder om vedkommende, som der kan tages vare på.
- ..... den afdøde elevs grav besøges af den samlede klasse ved bestemte lejligheder.

- 12.6. Skolens omsorgsgruppe herunder skolepsykologen kan være vigtige ressourcepersoner i opfølgingsarbejdet.

### **Bilag A**

#### **Kritiske begivenheder, som kan medføre krisereaktioner hos børn og (voksne).**

- Separation og skilsmisse
- Fysisk mishandling og seksuelt misbrug
- At være barn af psykisk syge forældre
- At være hospitaliseret
- At blive fjernet fra hjemmet/anbragt
- Nærtståendes død
- Adskillelse fra primærpersoner
- Katastrofer

### **Bilag B**

#### **Børns umiddelbare reaktioner på krise**

Fornægtelse. (Det er naturligt og normalt for børn at benytte sig af fornægtelse som forsvar mod ubehagelige følelser).

Græder ofte ikke (10% græder dog heftigt).

Upassende latter.

Stiller barske realistiske spørgsmål. ("Hvad skal jeg have på til begravelsen?". Så får jeg mors smykker?)

Sørgmodighed – bedrøvelse

## Vredesudbrud

### Regressive træk:

Tommelfingersutning, angst for separation, sengevædning, tvangsmæssig spisning, grisen sig til, søvnbesvær og mareridt.

Opsplitning i psyken: På samme tid være bevidst om det skete og fornægte det og følelserne, som er forbundet dermed.

## Bilag C

### Børns og voksnes reaktionsmønstre i forbindelse med en sorgkrise.

(Fra Cullberg: "Krise og udvikling")

1. **Chokfasen:** - Uvirkelighedsfølelse.  
Kortvarig. Fra et par timer til nogle dage).
    - Vi handler ikke rationelt.
    - Der er voldsomme følelsesudladninger
    - En forstyrret virkelighedsopfattelse
  2. **Reaktionsfasen:** (Varighed fra uger til måneder).
    - Forsøg på at genetablere en mening eller forståelse
    - Smerte og sorg
    - Søvnforstyrrelser, manglende appetit
    - Psykologiske forsvarsmekanismer
  3. **Bearbejdningsfasen:** (Kan vare i over et år).
    - Accept af at det skete ikke kan ændres
    - Færre psykiske forsvarsmekanismer
    - Mere almindelige og forståelige løsningsmetoder
  4. **Nyorienteringsfasen:** (Vil bestå hele tiden)
    - Normal psykisk balance
    - Orientering imod fremtiden
    - Hændelsen er blevet en integreret del i livserfaringen.
- Personen vil leve med et ar i sjælen, som aldrig forsvinder.

## **Bilag D**

### **Skolens/SFO´ens huskeliste**

- **Klasselærer / SFO aftaler, hvem der er primæromsorgspersoner**
- **Der udarbejdes en handleplan for det berørte barn**
- **Der udarbejdes handleplan for de øvrige børn**
- **De breve, vi skriver til barnet og til den efterladte, skal være personlige.**
- **Der skal være et klart tilbud om, at vi er parate til at snakke og stå til rådighed over for barnet og de efterladte, i det omfang det ønskes.**



## Bilag E

### AKTUELLE TELEFONNUMRE

- **Kræftens Bekæmpelse**  
Strandboulevarden 49  
35 25 75 00
  - **Kræftlinjen**  
(gratis)  
80 30 10 30
  - **Kræftens Bekæmpelses Rådgivningscenter**  
Strandboulevarden 55  
35 25 77 00
  - **Børnetelefonen "Børns vilkår"**  
Holsteinsgade 26 st. Postboks 268, 2100 København Ø  
35 55 55 55
- 
- **Unge på linjen**  
Rådgivningstelefon for unge  
70 12 10 00
  - **Forældretelefonen**  
Fridtjof Nansens Plads 2, 2100 København Ø  
35 55 55 57
- Forældreforeningen "Vi har mistet et barn"**  
Munkehøjvænge 9, 3520 Farum

## Bilag F

# LITTERATURLISTE

### Litteratur som kan supplere arbejdet med børn i sorg

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

Høst og Søn (1998)

**Dyregrov, Atle (1992):** Sorg hos børn.

En håndbog for voksne. Dansk

Psykologisk Forlag.

**Dyregrov, Atle (1996):** At tage afsked.

Ritualer der hjælper barnet igennem

sorgen. Hans Reitzels Forlag.

**Dyregrov, Atle og Raundalen, Magne**

(1994): Sorg og omsorg i skolen. Center for Krisepsykologi.

**Dyregrov, Atle:** Børn og traumer. Hans

Reitzels Forlag (1997).

**Ekvik, Steinar (1991):** Skolen i møde

med elever som sørger. En guide til

hjælp for læreren. Ad Notam

Gyldendal. Norge.

**Ekvik, Steinar (1996):** Tårer uden

stemme – Når børn er blandt de som

sørger. Verbom. Norsk forlag.

**Fredsted, Malene (1999):** Kan man dø –

når man er ung? Holkenfeldt 3.

**Jacobsen, Anne (1978):** Kan man dø om

natten? Når børn rammes af alvorlig

sygdom. Gyldendals Pædagogiske

Bibliotek.

**Jacobsen, Anne (1988):** Børn og sorg.

Om børns reaktioner på tab og død.

Clausens bøger.

**Jacobsen, Anne (1995):** Alting har sin

tid. Hans Reitzels Forlag.

**OmSorg –** Når hjertet gør ondt, til

børnehaveklasse – 2. klasse.

**OmSorg –** Med sorgen som blind

passager, en radiomontage.

**OmSorg –** Når livet går sin vej,

Oscarnormineret tegnefilm.

**OmSorg –** Handleplan, et idekatalog for

skolens møde med børn i sorg.

**Kamradt, Jette:** Hvis nu mor taber

håret – om børn og død. Dansk

Psykologisk Forlag (1998).

**Møller, Erik (1999):** Sommeren efter

anemone, Aschehough.

**Olesen, Peter (1999):** Min mor døde.

Min far døde. 25 danskere fortæller

om at miste en mor eller far. Kroghs

Forlag. I samarbejde med Kræftens

**Bekæmpelse.**

**Ottesen, Doris:** Børn og sorg – om for-

ældretab i barndommen. Dafolo

Forlag. (1998).

**Poulsen, Lene (1995):** At miste -

vidnesbyrd fra en sorg. Dansk

Psykologisk Forlag.

**Rimestad, Christian (1992):** Ad nat-

mørkt hav. 11 interviews om døden.

Åløkkes Forlag.

**Rølmer, Signe & Olesen, Peter (2000):**

Børn om mors og fars død. Kroghs

Forlag.

**Wenneberg, Signe (Red.):** Kære far

og mor. Skilsmissegenerationens

voksne børn fortæller. Aschehough

(1997).

Undervisningsmaterialer fra

Kræftens Bekæmpelse:

**OmSorg –** Når nogen man elsker dør,

til 6.-7. og 8. klasse.

**OmSorg –** Når bånd brister, til 3.-4. og

5. klasse.

**OmSorg –** Solsort og snefnug, en

novellesamling til 9.-10. klasse.

Pjecer fra Kræftens Bekæmpelse:

**Hvad fejler du, far?**

**Kræft og sorg.**

**Når forældre dør.**

**Ved livets afs**

## **Bilag G**

I sorg, krisesituationer

Kan følgende anvendes, findes på skolen.

- Lys,
- Digte
- Oplæsningsbøger
- Salmebog
- Skønlitterære bøger for børn og unge om sorg
- ”Omsorg”, Kræftens Bekæmpelse

**m.m. kontakt bibliotekaren**

## **Bilag H**

### **Omsorg er *ikke* at sige:**

Det går nok snart over

Sådan skal du ikke tænke

Det kunne have været endnu værre

Nu skal vi bare se at komme videre

Nu synes jeg, vi skal prøve at tale om noget andet

Græd ikke. Det skal nok gå alt sammen

## **INDHOLD**

Indledning.....	3
Omsorgsplanen findes:.....	3
Gruppens arbejde består i:.....	3
Omsorgsgruppen består af.....	3
1. Alvorlig sygdom hos eleven eller i elevens nærmeste familie.....	4
2. Alvorlig ulykke hos eleven eller elevens nærmeste familie.....	5
3. Dødsfald (elev).....	7
4. Om begravelsen/bisættelsen (elev).....	8
5. Opfølgning begravelse/bisættelse (elev).....	10
6. En elev mister en af sine nærmeste.....	10
7. Dødsfald (personale).....	10
8. Om begravelse/bisættelse (personale).....	11
12. Om sorg og krise – faser/reaktioner.....	12
<b>Bilag A</b> Kritiske begivenheder, som kan medføre krisereaktioner hos børn og (voksne).....	14
<b>Bilag B</b> Børns umiddelbare reaktioner på krise.....	14
<b>Bilag C</b> Børns og voksnes reaktionsmønstre i forbindelse med en sorgkrise	15
<b>Bilag D</b> Skolens/SFO´ens huskeliste.....	16
<b>Bilag E</b> Aktuelle telefonnumre.....	16
<b>Bilag F</b> Litteraturliste.....	17
<b>Bilag G</b> Stillinge Skoles materialekasse.....	18
<b>Bilag H</b> Omsorg er <i>ikke</i> at sige.....	19