

OMSORGSPLAN

Grønnemose Skole



**Du kan ikke forhindre sorgens fugle i at flyve over dit hoved
- men du kan forhindre dem i at bygge rede i dit hår.**

(Kinesisk ordsprog)

Forord

Omsorgsplanen kræver ansvar fra hele personalegruppen, selv om det sagtens kan være den enkelte, der handler i den konkrete situation. Det er vigtigt, at alle samarbejder om børnenes sorgarbejde i skole, på SFO og i klub.

Omsorgsplanen er tænkt til at få krisesituationer til at forløbe hensigtsmæssigt. Planen indeholder ansvarsfordeling og arbejdsopgaver.

Endvidere indeholder omsorgsplanen en kort redegørelse for børns hyppigste sorgreaktioner.

Forudsætningen for at kunne yde en god, aldersvarende hjælp til barnet/ børnene er, at den bygger på en fælles erkendelse af, at det er hele skolens ansvar at komme børn i sorg i møde. Det betyder også, at det er legalt, at erkende sin afmagt, at søge hjælp og støtte blandt kolleger, ledelse og andre ressourcepersoner. Det er ikke nødvendigvis klasselæreren, der håndterer den primære kontakt i sorgarbejdet, det kan ligeledes være en anden lærer eller pædagog i teamet. Det vigtige er, at personen har viljen til at gå ind i sorgarbejdet.

Nogle grundprincipper for at yde omsorg

Du skal være sammen med den, som sørger, ikke løse hans/ hendes problemer.

- Du skal frem for alt lytte til, hvad den sørgende fortæller dig.
- Du skal acceptere, at enhver sørger på sin egen måde - og at ingen sorg er rigtig eller forkert.
- Du skal give børn mulighed for at deltage i sørgeprocessen
- Du skal ikke lade afvisning hindre dig i at gentage dit tilbud om hjælp.
- Åbenhed omkring det skete er i alle tilfælde den bedste støtte for barnet.
- Åben kommunikation vil i alle tilfælde være til barnets bedste.

Sorg og krisereaktioner kan opstå i mange situationer for eksempel:

- dødsfald i nær familie eller på skolen
- skilsmisse
- sygdom, langvarig eller kronisk
- ulykke

Ressourcepersoner til kontakt i forbindelse med sorg / krise:

- | | | |
|--------------------|------------------------------|---------------------|
| • Irene Holmquist, | Kst. Skoleleder | 3957323127280931 / |
| • Helle Jelstrup | Leder af social koordination | 39576806 / 20488997 |
| • Vagten | Familieafdelingen/Rådgivere | 39575410 |

Når et barn mister - i nærmeste familie

- Den, der først får kendskab til dødsfaldet kontakter leder/souschef.
- Det er som udgangspunkt ledelsens ansvar at sætte omsorgsplanen i gang. Hvis det ikke er muligt at få fat på ledelsen, er det barnets/den unges primære lærer/pædagog, der midlertidigt overtager ansvaret. Tag evt. kontakt til pædagogisk konsulent.
- Der tages stilling til, hvem der skal være elevens primære kontaktperson, det kan være Klasselæreren eller den lærer eller pædagog, som har den bedste tilknytning til barnet.
- Vedkommende laver i samarbejde med ledelsen en handleplan
- Øvrigt personale orienteres.

Familien:

- Kontaktpersonen er i dialog med familien om:
- Hvordan orienteres øvrige elever og deres forældre?
- Hvem deltager i begravelsen?
- Handleplan for eleven i skole og institution nu og på længere sigt udarbejdes.
- Hvis dødsfaldet er forudsigeligt/ventet, kan der eventuelt laves aftaler på forhånd.
- Med den tilbageblevne forælder og evt. med barnet, kan vi aftale, hvornår de forventer at vende tilbage til skolen/sfo'en. Hvordan de og vi agter at håndtere situationen, og hvad vi i den nærmeste tid vil hjælpe børnene med.
Det giver os også lejlighed til at fortælle familien om den viden, vi har om børns sorg.

Følgende overvejes:

- Besøg i hjemmet eller telefonisk kontakt. Barnet/børnene skal informeres om, hvorledes situationen har været tacklet i klassen, om kammeraternes reaktioner. Dette gør det mindre kompliceret for barnet at vende tilbage i klassen. Deltage i begravelse – lærer, pædagoger, forældre evt. Klassekammerater, naturligvis med familiens ønsker og bevarelse af deres integritet.
- Ledelsen er indstillet på at vikardække hjemmebesøg og begravelse

Anvisning på orientering af klassekammerater:

- Der kan tændes lys for den døde
- Åben dialog om døden, måske også årsag f.eks. kræft (fremhæv gerne eks. der beskriver evt. bedsteforældre der har overlevet cancer – så livsmodet holdes).
- Parathed til at svare på børnenes spørgsmål - man har ikke i alle situationer tid til at forberede sig, derfor er det vigtigt at alle i personalegruppen på Grønnemose Skole har gennemlæst og diskuteret omsorgsplanen på et teammøde/lærermøde.
- Give klassekammeraterne lejlighed til at udtrykke deres indsigt og medfølelse med det berørte barn gennem breve og tegninger.
På den måde får vi vist børnene og familien, at vi er opmærksomme på, hvor svært det må være for dem alle, og at vi har tænkt på dem.
Hvis børnene kan og vil, kan vi senere tage det op, når de er tilbage i klassen, og dermed

skabe yderligere forståelse for deres situation.
Det er vigtigt, at børnene mærker, at der er plads til deres sorg.

Hvis elev i skolen dør:

- Den, der først får kendskab til dødsfaldet kontakter leder/souschef.
- Det er som udgangspunkt ledelsens ansvar at sætte omsorgsplanen i gang. Hvis det ikke er muligt at få fat på ledelsen, er det barnets/den unges primære lærer/pædagog, der midlertidigt overtager ansvaret. Tag evt. kontakt til pædagogisk konsulent.
- Der tages stilling til, hvem der skal være familiens kontaktperson, samt hvem der primært er ansvarlig for de øvrige børne-/ungegrupper
- Vedkommende laver i samarbejde med ledelsen en handleplan
- Øvrigt personale orienteres.

Familien:

- Hvem deltager i begravelsen/bisættelsen?
- Hvordan øvrige elever og forældre orienteres?
- Mulig mindehøjtidelighed i skole/SFO/klub for de andre elever?
- Hvis dødsfaldet er forudsigeligt/ventet, kan der evt. laves aftaler på forhånd.

Klassekammerater:

- Det er meget vigtigt, at klasselæreren får meget støtte og hjælp af kollegerne.
- Vær opmærksom på elevernes forskellige sorgreaktioner. Nogle bearbejder hurtigt sorgen efter at dødsfaldet er blevet kendt. Andre vil først få mærkbare reaktioner noget efter. Skyldfølelser er typiske udslag af sorgreaktioner hos børn og unge mennesker. 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 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.
- Tal indgående i klassen om, hvad der skal ske ved begravelsen. Dette er vigtigt, hvad enten børnene skal deltage i begravelsen eller ej.
- På begravelsesdagen holder klasselæreren klassen samlet. Men børn som har brug for og mulighed for at være sammen med deres forældre, skal have lov til det.

Opfølgning :

Samtaler i klassen, hvor man sætter ord på tanker og følelser i forbindelse med det skete, vil fortsat have stor betydning. Klassesamtalen kan struktureres på følgende måde:

- a) Introduktion
- b) Fakta
- c) Tanker
- d) Reaktionen
- e) Information

f) Afslutning (Detaljeret beskrivelse af denne samtalestruktur). På ældste klassetrin vil det også være givende med sådanne samtaler i mindre grupper. Der findes en del skønlitteratur beregnet for forskellige alderstrin, som på en fin måde tager reaktioner, tanker og følelser op i forbindelse med sorg og død.

Det kan have stor betydning for klassen at: Den afdøde elevs stol og bord bliver stående tom i klasseværelset et stykke tid. 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.

Skolesundhedsplejersken, skolepsykologen og skolens præst kan være vigtige ressourcepersoner i opfølgingsarbejdet

Hvis eleven dør i skole/SFO/klub:

I dette tilfælde kontaktes forvaltningen og politiet straks. Ledelsen og forvaltningen er fælles om ansvaret for en handleplan.

Hvis en medarbejder i institutionen dør

- Den der får kendskab til dødsfaldet orienterer leder
- Denne udreder:
 - Om der er akut brug for hjælp til børnepasning
 - Om der er akut brug for krisebehandling
- Leder kontakter teamet og aftaler:
 - Forløb for orientering til elever/forældre
 - Afdøde kollegas pårørende
 - Mindehøjtidelighed i institutionen for institutionens børn/unge

Hvis medarbejderen dør på arbejdsstedet

I dette tilfælde kontaktes politiet og forvaltningen straks. Forvaltningen er ansvarlig for en handleplan.

Ved ulykke i skolen

Forholdsregler på ulykkesstedet

- Tilstedeværende personale er til stede / først til stede, sørger for at underrette skoleleder og gør indsats for at holde eleverne væk fra ulykkesstedet og ambulance tilkaldes.
- Tilstedeværende registrerer og tager sig specielt af dem, der har været vidner til ulykken.
- Hvis det er nødvendigt hentes kontaktlæreren, andre lærere eller skolesundhedsplejersken.
- Behov for en skriftlig meddelelse til de berørte elevers hjem vurderes i hvert enkelt tilfælde.

Underretning

- Skoleleder underretter, efter vurdering af ulykkens omfang, elevens/elevernes hjem om ulykken men ikke om følgerne.
- Ved ulykker med dødelig udgang underrettes familien af sygehus, politi eller præst.
- Skoleleder informerer, efter vurdering af ulykkens omfang, personalet.
- Skoleleder giver, efter vurdering af ulykkens omfang, besked til sundhedsplejerske og skolepsykolog, som så eventuelt indfinder sig på skolen.
- Klasselærerne informerer deres klasser. Tal åbent og konkret om det, som er sket. Lad eleverne snakke om det, de tænker og føler. Klasselæreren sørger for, at ingen elev kommer hjem til et tomt hus.

Opfølgning

- Registrer nøje eventuelt fravær når eleverne efter ulykken kommer tilbage til skolen., så alle i klassen får direkte besked af læreren.
- Reaktionsmønstrene efter en ulykke er ikke ens. Hav opmærksomhed på, at nogle som ikke umiddelbart ser ud til at reagere, kan få reaktioner senere.
- Elever, som har behov for det, skal tilbydes efterbehandling.
- Ved skader, der fører til længere sygehusophold, holder en udpeget kontaktperson kontakt med hjemmet og sygehuset.
- Hvis en elev får varige mén efter ulykke, følges dette specielt op af kontaktperson med hensyn til tilbagevenden.

Ved skilsmisse, alvorlig sygdom, kaossituation og lignende

- Kontaktlærer/SFO er forpligtet til at kontakte hjemmet for at aftale, hvordan situationen skal håndteres.

Aftalen skal indeholde anvisninger på:

- hvordan skolen/SFO skal holde kontakt med hjemmet fremadrettet? Hjemmebesøg, hospitalsbesøg m.v. og hvem, der skal orienteres: Klassen/gruppen, service- og kontorpersonale, lærergruppen, SFO-personale m.v.

Team aftaler:

- Hvordan, der skal orienteres i klassen blandt kammerater. Det overvejes, hvordan det gøres hensynsmæssigt i forhold at det pågældende barn føler sig velkomment i klassen uden hverken overdreven omsorg eller at føle sig helt forladt, fordi kammeraterne forsøger at undgå ham/hende.
- Aftalen med hjemmet skal forelægges de involverede personer.
- Skolen har ansvaret for at følge op på aftalen for eksempel ved at udpege en kontaktperson, som sørger for den løbende opfølgning med barnet og hjemmet.

Langsigtede mål for omsorgsarbejdet:

- Det er vigtigt, at børnene ikke møder en mur af tavshed, når de vender tilbage til deres skole/daginstitution, men til stadighed en bevidst, menneskelig og omsorgsfuld og målrettet indsats fra de voksnes side. Vigtigt at vælge et 'sorgteam' omkring barnet med én primærperson.
- Den valgte 'primær' person indgår en aftale med barnet om løbene samtaler. Dvd'en '**Sorgens ansigt**' giver gode, håndgribelige og konstruktive eksempler på samtaleteknikker! Dvd'en og bogen står på biblioteket.
- Teamet støtter op om disse samtaler og der frigives timer til sorgarbejdet. I den akutte fase er kontoret/ledelsen indstillet på at yde vikardækning til disse samtaler.
- Opgaven i den efterfølgende tid bliver at spørge til børnene ved forskellige lejligheder for at vise, at vi er klar over, at sorgen kan tage lang tid for dem og være svær at bære alene.
- Det er vigtigt, at vi voksne internt kommunikerer, at vi husker at fortælle om særlige situationer vedrørende børnenes hverdag således, at informationer ikke går tabt. Gensidig information skole/SFO imellem er vigtig. Der oprettes en klasselog på intra, hvor de to arenaer kan kommunikere vedr. barnet og familien.
- Dårlige dage skal formidles mellem arenaerne, så vi bedst kan støtte op.
- Intensiveret samarbejde mellem pædagoger og lærere vedr. forældresamarbejdet.
- Det er vigtigt, at læse fagligt pædagogisk litteratur om børn, sorg, bearbejdning og håndtering. Det er vigtigt, at holde fast i, at vi er professionelle opdragere og omsorgspersoner og ikke terapeuter!
- Besøg på gravsted sammen med klassen, når børnene er parate.
- Arbejde objektivt tematisk med problematikken når børnene er rustede, kræftens bekæmpelse har udgivet fremragende materialer til forskellige klassetrin, spørg på biblioteket.

Børns sorgreaktioner:

Vi sørger, når vi mister nogen eller noget, der er vigtigt for os. Et barn, der har mistet en nær pårørende, skal ikke kun forholde sig til sit eget tab, men også til den efterlevende forælder - eller andre nære voksne, der også har lidt tab. Herudover skal barnet finde ord for de ofte kaotiske følelser, der tumler rundt i dets indre.

Der synes - hos voksne - at være en forventning om, at man kan se på børn, at de sørger. At børnene giver tydelige signaler på deres sindstilstand, eventuelt at de selv kommer og siger, hvordan de har det. Enkelte børn reagerer deres følelser udad på denne måde. Men flertallet af børn reagerer enten ved at blive indadvendte, eller ved at fortrænge tanker og følelser og forsøge at fortsætte som før tabet.

Problemer i skolen/institutionen varer ofte længere end lærerne og pædagogerne forventer. I forbindelse med en nær persons død, kan der gå både et og to år, før barnets kapacitet til igen at kunne orientere sig mod fremtiden kommer op på normalt niveau. Og atter er det vigtigt at slå fast, at barnet aldrig bliver helt færdig med at forholde sig til sit tab.

Børn går mere 'til og fra' i deres sorg end voksne!!

Nogle af de almindeligste sorgreaktioner hos børn er:

- Angst herunder frygt for at være alene
- Stærke minder
- Søvnforstyrrelser, mareridt
- Tristhed, længsel og savn
- Vrede og opmærksomhedskrævende adfærd
- Skyld, selvbebrejdelse og skam
- Skolevanskeligheder
- Fysiske gener

Andre mulige sorgreaktioner

- Regressiv adfærd
- Social tilbagetrækning
- Fantasier
- Personlighedsforandringer
- Fremtidspessimisme
- Spekulationer over årsag og mening
- Vækst og modning

Teorier om krise og sorg:

Det kan være svært at definere sorg konkret, fordi der er tale om en følelsesmæssig tilstand, som kan variere fra person til person. Der eksisterer således ikke noget facit på et korrekt sorgforløb, lige så lidt som vi kan tale om, at der eksisterer rigtige og forkerte følelser.

Men først og fremmest er sorgen kroppens egen lægende kraft eller proces, der gør, at vi kan adskille os fra det, vi har mistet, for at finde energi til det forandrede liv.

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 voksne. 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.

Sorgens fire faser

I bogen "Den nødvendige smerte" beskriver Marianne Davidsen Nielsen og Nini Leick et sorgforløb i fire faser for den sørgende.

1. Den første fase for den sørgende er at forholde sig til, at tabet er en realitet. Intellektuelt forstår man det, og er udmærket i stand til at fortælle andre om det mistede. Men derfra er der langt til en dybere erkendelse, at erkende at tabet er uigenkaldeligt.

Den sørgende vil ofte have behov for at fortælle detaljeret om omstændighederne omkring det mistede. Dette er en nødvendig proces for den sørgende for at kunne støtte sig selv i den følelsesmæssige erkendelsesproces.

Det er ikke ualmindeligt, at den sørgende i denne fase veksler mellem perioder, hvor virkeligheden benægtes, og andre perioder, hvor den er særdeles klar.

Mange mennesker i sorg har beskrevet, hvordan de i den første fase i perioder har haft det som i en ond drøm. Det eneste, de ønsker, er at vågne op og konstatere, at alt er som før.
2. Den anden fase er forbundet med et væld af følelser: vrede, bitterhed, skyld, skam, angst, forladthed, ensomhed, savn. At give sig hen i sorgens følelser er en vanskelig proces og kræver stor forståelse fra omgivelserne. Det er ikke ualmindeligt, at nogle mennesker behøver hjælp fra omgivelserne for at turde give sig hen i sorgen.

Opgaven omkring disse følelser er vigtig for det videre forløb, men det er langtfra let. Hvordan kan man f.eks. tillade sig at være vred på en, der er død?

Det er en hård og meget udmattende proces, der veksler mellem store følelsesudbrud og perioder med relativ ro.
3. Den tredje fase er at tilegne sig nye færdigheder.

I denne fase oplever mange, at betydningen af det mistede også kan have et socialt element; at omgivelserne reagerer med tavshed - den sociale død - hvilket kan virke meget forstærkende på sorgen. Det er ikke blot ét tab at forholde sig til, der er mange, og det er en helt ny verden med nye skræmmende udfordringer, der venter forude.
4. I den fjerde fase vender man sig så at sige mod fremtiden.

Der er sagt et endeligt farvel til det, man mistede, og man er parat til at reinvestere sin følelsesmæssige energi i nye forhold og på nye måder.

Det er samtidig et farvel til mange håb og drømme om et sorgløst liv, hvor vores kære var udset til at spille en vigtig rolle, også fremover.

Tankerne og følelserne skal langsomt slippe det, man har mistet, så man kan blive et helt menneske igen, med det mistede som et kært minde.

Det skal understreges, at de fire faser heller ikke for voksne kan eller skal følges i en fortsat række. Det er helt almindeligt, at man går ud og ind af de enkelte faser og ind imellem må begynde helt forfra.

Nyttig information og viden om omsorg og sorg:

LINKS:

<https://www.bornungesorg.dk>

Når forældre eller søskende er alvorligt syge eller døde

<https://www.cancer.dk/hjaelp-viden/>

Fakta om kræft, råd til pårørende og rådgivning

www.bornsvilkar.dk

Børnetelefon og rådgivning til børn

www.morogfarskalskilles.dk

God side til børn hvis forældre skal skilles og dem omkring

Materialer til sorgbearbejdning:

Sorgens ansigt, bog + DVD

Undervisningsmateriale til voksne om den svære samtale med børn i sorg.

Materialet "Sorgens ansigt" består af en undervisningsbog, samt en dvd med klip fra en lang række samtaler Jes Dige har haft med børn i sorg.

Undervisningsbogen og dvd'en giver tilsammen vigtige redskaber til, hvordan man, som ansvarlig voksen, kan håndtere den svære, men nødvendige samtale i hverdagen med børn i sorg.

Når hjertet gør ondt

Hæftet er et idékatalog om børns følelser, tab, sorg og forhold til døden - beregnet på de yngste skoleklasser. Materialet kan også anvendes som inspiration, hvis man som underviser møder en elev, der bærer på en stor sorg.

Aktuelle telefonnumre:

Tilbud om sorgbehandling **70 266 766**
(dagligt kl. 10-14) info@bornungesorg.dk

Kræftlinien **80 30 10 30**

Kræftens bekæmpelse **35 25 77 00**

Børnetelefonen
Børns vilkår **35 55 55 57**

Biblioteket har en sorgkasse indeholdende sorglys, litteratur og film.