



# Beredskapsplan

*Det krävs inga  
övermänniskor för att följa  
dessa planer, endast  
medmänniskor.*

## Innehåll

Inledning .....	1
Beredskapsgruppen på Fryxellska skolan .....	2
Viktiga telefonnummer .....	3
POSOM ledningsgrupp .....	4
När du ringer 112, tänk på att informera om följande:.....	6
Handlingsplan/personalåtgärder vid krisutvecklande händelser .....	7
Ett bra omhändertagande .....	8
Råd till den vuxne .....	9
Vid allvarliga olyckor i skolan .....	10
Vid hot och våld.....	11
Tillgång till förtäring och värme .....	11
Vid allvarliga olyckor utanför skolan.....	12
Att följa en elevs sjukdom.....	13
Elevs dödsfall.....	14
Info föräldrar.....	15
Att följa en kollegas sjukdom.....	16
Dödsfall personal (eller närstående) — i skolan eller utanför skolan .....	17
När en elev förlorar syskon eller föräldrar.....	18
Att lämna dödsbud till elever .....	19
Själv mord och självmordsförsök bland elever .....	20
Planering för tiden efter .....	21
Fryxellska skolans plan mot diskriminering och kränkande behandling .....	22
Grunduppgifter.....	22
Utvärdering .....	23
Främjande insatser .....	24
Likabehandling i klasserna .....	25
Vuxengruppen för likabehandling .....	25
Ordningsregler på Fryxellska skolan .....	26
Kartläggning .....	27
Förebyggande åtgärder.....	28
Rutiner för akuta situationer .....	29
Rutiner för att utreda och åtgärda när elev kränks av personal .....	Fel! Bokmärket är inte definierat.
NORMER OCH VÄRDEN .....	29
14 kap. Anmälan om och avhjälpande av missförhållanden m.m. ....	30
Våld och hot inom skolan .....	31
Om att hjälpa.....	32
Kriser och deras förlopp.....	33
Sorgereaktioner.....	35
Barns betydelse för föräldrars liv .....	Fel! Bokmärket är inte definierat.
Att vara utsatt för andras utsatthet.....	Fel! Bokmärket är inte definierat.
Håll om mig... ..	Fel! Bokmärket är inte definierat.
Referenslista .....	42
Var finns pärmen?.....	Fel! Bokmärket är inte definierat.

## Inledning

Denna beredskapsplan är tänkt att fungera som en handledning för personalen på Fryxellska skolan om krisutvecklande händelser skulle inträffa.

Syftet med denna **beredskapsplan** ska vara att man vid en kritisk händelse eller en katastrof, som berör skolans verksamhet, personal, elev och/eller anhörig, ska kunna hantera situationen på ett sådant sätt att psykiska och fysiska skador minimeras.

**Beredskapsgruppen** vid Fryxellska skolan ska vid kritisk händelse, olycka eller katastrof se till att alla drabbade och berörda får ett psykiskt, fysiskt och socialt omhändertagande som ryms inom verksamheten på Fryxellska skolan eller tillse att annan gör detta.

Beredskapsplanen skall revideras årligen i september

Alla på Fryxellska skolan måste känna till **beredskapsplanen** och akutväskan, vad de innehåller och var de förvaras.

### **Förvaras i kopieringsrummet på expeditionen**

Beredskapsplan med råd och förslag till åtgärder.

### **Sorgeväskan**

Innehåller: Vit duk, ljus, ljusstake, CD-spelare med stillsam klassisk musik, näsdukar tändstickor, psalmbok samt förteckning över lämplig litteratur.

### **Akutväskan**

Första hjälpen för akut sjukvård

På Fryxellska skolan förvaras akutväskan i kopieringsrummet vid expeditionen.

**Anmälan till arbetsmiljöverket** Alla allvarliga olyckstillbud eller allvarliga olycksfall skall utan dröjsmål anmälas till arbetsmiljöverket [www.anmalarbetsskada.se](http://www.anmalarbetsskada.se) telefon: 010-730 90 00

## Beredskapsgruppen på Fryxellska skolan

		Tel arbete	Tel bostad
Skolledning/ rektor medieansvarig	X. Rikard Martinsson	0565-156 03 070-225 44 62	070-225 44 62
Skolledning/biträdande rektor /medieansvarig	X. Mattias Schelin	0565-156 04 070-299 16 29	076-882 64 20
Administratör	Ulrika Karlsson	0565-156 00	
Administratör	Gunilla Jansson	0565-156 05	
Kurator	X. Helén Hellman	0565-156 07 070-100 08 43	
SYV	Kristian Thorén	0565-156 91	
Skolsköterska	X. Ulla Solberg	0565-156 08 073-072 38 86	
Elevhälsoansvarig	Ulf S Olsson	0565-156 64 070-218 15 12	
Vaktm/Skyddsombud	Åke Jansson	0565-156 10	070-655 65 79
Kontaktperson /Asyl och ensamkommande	Jennifer Larsson	0565-162 53	070-229 84 15
Skolchef unga och vuxnas lärande	Ylva Winther	0565-160 48	070-260 83 13

**Massmedieansvarig är rektor eller annan av rektor utsedd person.**

**Beredskapsgruppen** samlas genom att någon av rektor samman- kallar personerna i gruppen. Markerade med X

**Skolans skyddsombud/arbetsmiljöansvarig**

Åke Jansson, Ulf Hedberg, Maria Jönsson, Johan Rosenkvist, Cesar Acuna

## Viktiga telefonnummer

- Ambulans – polis – brandkår – präst / akut. 112
- Information vid olyckor och kriser. 113 13.
- Polisen Sunne. 114 14.
- Läkare (dagtid), växel. Torby sjukhus 0560-470 00.
- Sjukvårdsrådgivning dygnet runt. 1177
- Ungdomsmottagning (tors 14–17). 0565-128 26
- Giftinformation/dygnet runt. 112
- Giftinformation, dagtid ej brådsökande 08-33 12 31.
- Socialförvaltning. 0565-160 00.
- Individ- och familjeomsorg, rec socialförvaltn. 0565-162 60
- Jourhavande präst (varje dygn kl 22-02). 112
- Sunne församling, expedition 10–15. 0565-68 85 50.
- Kyrkoherde Han-Viktor Krolovitsch. 0565-68 85 51, 073-366 13 65
- Sunne kommun växel 0565-160 00

### Komministrar:

- Tjänstgörande präst, Sunne 0565-68 85 52  
Tjänstgörande präst, Västra Ämtervik 0565-500 42.  
Tjänstgörande präst, Gräsmark 0565-400 35.  
Tjänstgörande präst, Östra Ämtervik 0565-300 37.

## POSOM ledningsgrupp

### Resurspersoner

#### Befattning

	Namn	Telefon a) arbete b) privat c) mobil
Landstinget	Åsa Kolm 28. Vård och omsorg (Badhusg 13) 686 80 Sunne	a) 0565-475 10 b) 070-334 09 84 c) 070-334 09 84
Anhörigstödjare	Ewa Skoglund 44. Bergavägen 8 686 Sunne ewa.skoglund@sunne.se	a) 0565-163 06 b) 070-232 20 25 c) 073-070 32 57
Enhetschef IFO	Martina Ullenius 29. Älvgatan 38 686 80 Sunne martina.ullenius@sunne.se	a) 0565-162 64 b) 072-228 71 47 c) 070-395 41 50
Enhetschef AME	Margaretha Kvarnström 4. Bildningsnämndens kansli 686 80 Sunne margaretha.kvarnstrom@sunne.se	a) 0565-161 18 b) 0565-330 12 c) 073-070 32 50
Kyrkan	Hans-Viktor Krolovitsh Box 128 686 23 Sunne hans-viktor.krolovitsch.se	a) 0565-68 85 61 b) c) 073-366 13 65
Kyrkan/diakon	Hans Hemmingsson Box 128 686 23 Sunne hans.hemmingsson@svenskakyrkan.se	a) 0565-68 85 52 b) c) 072-588 42 43
Polisen	Carina Hertzberg Polis Box 85 685 22 Torsby carina.hertzberg@polisen.se	a) 114 14 b) 010-567 00 79 /010-567 01 78 c) 070-609 89 86
Polisen /kommunpolis	Caroline Eriksson Långgatan 8 686 30 Sunne caroline.eriksson@polisen.se	a) 114 14 b) 010-567 01 06 c) 070-609 18 83
Räddningschef	Lennart Edvardsson 110. Räddningstjänsten 686 80 Sunne lennart.edvardsson@sunne.se	a) 0565-163 57 b) 0565-103 08 c) 070-395 01 57

---

Verksamhetschef	Anna-Karin Nilsson 1. Kvarngatan 4 686 80 Sunne Anna-karin@sunne.se	a) 0565-504 32 b) 0565-162 77 c) 070-675 76 90
Kyrkan	Joakim Bråkenhielm  Lysvik Joakim.brakenhielm@svenskakyrkan.s	a) 073-383 48 04 b) c)

Uppdaterad 2017-04-10

Ulrika Karlsson

## När du ringer 112, tänk på att informera om följande:

- 1) Vem är du som ringer? 2) Vilket telefonnummer ringer du från?
- 3) Vad har hänt? 4) Var någonstans behövs hjälpen?

### Vid personskada/sjukdom:

Skador eller tillstånd      medvetslös/fastklämd      inomhus/utomhus

Vem gäller det?      namn, kön, ålder

### Vid brand:

Är någon i fara?      Vad brinner?      Brandens omfattning?

### Larma på rätt sätt vid en trafikolycka

*Stanna och ta reda på vad som hänt.*

- Hur många är skadade?
- Sitter någon fastklämd?
- Är det något utsläpp/läckage?

### Orientera dig. Var är du?

- Vägs skylt i närheten, avtagsväg, kraftledning, vattendrag, kyrka, etc

### Ring 112, Var beredd svara på SOS-operatörens frågor:

- Vad har hänt?
- Var någonstans har olyckan hänt?
- Vilket telefonnummer ringer du ifrån?
- Vilken typ av skador har de skadade?
- Sitter någon fastklämd?
- Vilken typ av fordon är inblandade?
- Om det är en lastbil, finns orange "farligt-gods-skylt"?
- Om motorväg, i vilken körbana: i riktning mot.....

Kontrollera olycksplatsen igen.

Ring 112 igen om du får fram nya uppgifter.

Info finns även i telefonkatalogen under avdelningen Hälso- och sjukvård, de blåmarkerade sidorna 2-5, "Om olyckan är framme".



## Handlingsplan/personalåtgärder vid krisutvecklande händelser

- ordna resällskap till läkare eller bostaden
- stanna kvar hos personen till dess anhörig kommer
- eventuell kontakt med läkare, kurator om personen ger medgivande
- släpp ej kontakten med personen utan ha fortlöpande samtal om händelsen
- personalansvarig och arbetsledare gör uppföljning efter två veckor tillsammans med personen
- utredning av händelsen, varför det hände och hur vi kan förebygga
- enskilda samtal, personalmöten där vi diskuterar den här typen av frågor för att bygga upp en beredskapsanmälan till polis/yrkesinspektion
- arbetsskadeanmälan alternativt incidentrapport. Det är arbetsgivarens skyldighet att anmäla arbetsskada
- förteckning med namn och telefonnummer till anhörig
- erbjuda kontakt med person som kan ställa upp för samtal och stöd, skolsköterska/skolpsykolog/präst

### *Beredskapsgruppens uppgifter övrig tid:*

- beredskapsgruppen ska samlas en gång per termin, i september resp februari, för att revidera beredskapsplanen och aktualisera den för all personal
- gå igenom utrymningsplanen
- planera för brandövning
- planera fortbildning
  
- att förankra beredskapsplanen hos all personal och informera nyanställda
- att stötta lärare som har elever som befinner sig i en krissituation
- att i vissa situationer ge direkt stöd till elever och föräldrar
- att verka för att all personal får information om krisers förlopp, krishantering samt första hjälpen
- anordna praktiska övningar i krisbemötande
- anordna gemensamt för Fryxellska skolan

### *Risk- och resursinventering:*

#### a. Vilka risker finns?

- olyckshändelser i skolan och utanför skolan
- mobbing och misshandel
- farliga utrymmen, samlingslokaler/klassrum
- miljöfarliga gifter mm
- transportolyckor
- brand
- dödsfall

## b. Vilka resurser finns?

- personer med kompetens
- lokaler
- aktuella jourlistor med namn och telefonnummer
- inarbetade rutiner för vardagsolyckor
- handledning
- tillgång till förtäring/värme
- instruktionspärm m m
- personer med utbildning i första hjälpen

## Ett bra omhändertagande

Det krävs inga övermänniskor för att följa dessa punkter - endast medmänniskor.

- Man ska veta att sorgearbetet är en normal och nödvändig process
- Man ska vara tillsammans med de sörjande - inte lösa deras problem
- Man ska erkänna andras smärta, lära sig att gå in i den och inte avlägsna den
- Man ska lyssna till vad de sörjande berättar
- Man ska låta dem upprepa sig, gång på gång
- Man ska tala så lite som möjligt - och undvika varje försök till tröst som innebär ett förringande av förlusten
- Man ska acceptera att alla har sitt eget sätt att sörja - och att ingen sorg är oriktig eller felaktig
- Ingen är tvungen att rättfärdiga sina känslor
- Man ska uppmuntra dem som har en gemensam sorg att dela den med var andra om de kan
- Man ska erkänna att de sörjande har lidit en förlust
- Man ska inte hindra någon från att inse att den döde aldrig kommer tillbaka
- Man ska ge efterlämnade tid att sörja
- Man ska erkänna de sörjandes behov att bearbeta smärtan och visa alla sina känslor - utan att fördöma
- Man ska ge barn tillfälle att delta i sorgprocessen tillsammans med de vuxna
- Man ska komma ihåg att många som erbjuder omedelbart stöd ofta försvinner efter ett tag
- Man ska inte låta ett avvisande hindra en från att återkomma med nya erbjudanden om hjälp
- Man ska uppmuntra de sörjande att leva och älska igen - men inte förrän de känner sig redo för det
- Jourhavande präst kan ge själavård
- Vilka känslor väcks inom mig själv?

## Råd till den vuxne

1. **Var nära och närvarande**  
Visa att ni ställer upp, att ni finns, att ni deltar. Våga visa er egen sorg och bestörtning.
2. **Lyssna aktivt**  
Det finns inga aldrig så välmenande råd som hjälper. Men lyssna, ta in, bekräfta känslan. Var delaktig.
3. **Sök gärna kroppskontakt**  
När man inget kan säga räcker det långt med att hålla en hand eller krama.
4. **Var inte rädd för gråten**  
Det är kroppens eget sätt att uttrycka en stark känsla. Håller man tillbaka den stoppar man också känslan. Och då dyker den upp senare, ibland efter många år.
5. **Ge hjälp med orden**  
Fråga försiktigt hur det var, vad som hände, hur det kändes. Ett sätt att få ur sig något av sorgen är att klä den i ord. Samtidigt är det första steget av en bearbetning som senare kan hjälpa en vidare.
6. **Försök inte trösta**  
Ord som "Det är inte så farligt" blir till hån i den här situationen. Det här är det farligaste och hemskaste som kunde hända. Hjälp barnen att sörja istället för att försöka trösta dem.
7. **Svik inte**  
Se till att ni finns kvar. Lämna ert telefonnummer och visa att ni när som helst är beredda att fortsätta samtalet.
8. **Kom igen**  
En sorg av den här storleken är inte klar med ett samtal. Ta själv ansvaret för att höra efter hur det är. Om det inte går att träffas, skriv ett litet kort: "Tack för samtalet senast. Jag tänker på dig". I och med att ni skriver så finns ju också tanken där. I konkret form dessutom.
9. **Ge det tid**  
När den sörjande för elfte gången berättar samma sak är han inte hjälpt av att höra: "Det där har jag redan hört". En del av bearbetningen består just i att "älta" det som skett. När det är klart upphör upprepningarna av sig själva. Minst ett halvår får man nog räkna med innan någon av de inblandade verkligen kan gå vidare.
10. **Var dig själv**  
Försök inte vara psykolog eller präst eller läkare om du inte är det. Vi gömmer oss ofta bakom våra yrkesroller. Här är det bara medmänsklighet, medkänsla och medlidande som gäller.

## Vid allvarliga olyckor i skolan

### Akutåtgärder på olycksplatsen

Den/de personer som kommer först till platsen

- se instruktionen "När du ringer 112"
- se till att första hjälpen ges
- se till att hålla obehöriga borta från olycksplatsen
- se till att trösta och lugna.
- Blir någon skadad följer någon vuxen som känner eleven med till sjukhuset.

### Info rektor

- Rektor meddelas.
- Rektor låter läraren/lärarna ansvara för registrering av och omsorg om elever som varit vittne till olyckan.
- Rektor och ledningsgrupp beslutar om vidare åtgärder.

### Info elever

- Klassföreståndaren samlar respektive klass och informerar om vad som hänt.
- Eleverna måste få ärliga upplysningar om vad som hänt.
- Klassföreståndaren tar upp närvaro och noterar hur eleverna mår. Uppgifterna lämnas till beredskapsgruppen.
- Expeditionen lämnar anmäld sjukfrånvaro till beredskapsgruppen.
- Håll klassen samlad under resten av skoldagen.
- Tala öppet och konkret om det som hänt. Låt eleverna tala om sina tankar och känslor.

### Info vårdnadshavare/anhöriga

- Vid allvarligare olyckor kontaktar klassföreståndarna vårdnadshavarna /de anhöriga efter beslut i beredskapsgruppen.
- Föräldrar/anhöriga som kommer till skolan hänvisas till personalrummet. Beredskapsgruppen utser personer som skall finnas där.

### Personalgruppen

Rektor sammankallar personalgruppen för vidare information och beslut om vidare åtgärder diskuteras.

### Massmedia

Om olyckan kan ha intresse för massmedia ansvarar rektor i nära samarbete med administrationen för kontakt med pressen.

## Vid hot och våld

Uppmärksamma personer som uppträder ovanligt, som inte verkar höra hemma på skolan

- Vid våld, gå in i klassrum, lås och barrikadera dörrar – meddela skolans personal (om möjligt), rektor, använd internt högtalarsystem för att varna, larma 112
- Vid hot om våld utrym byggnaden som vid brandlarm, meddela skolans personal, rektor, 112
- Ring till lärare som undervisar i andra byggnader än huvudbyggnaden så att de inte släpper sina elever från lektion till en potentiellt farlig situation.
- Vid fara över, samla arbetslagsledare och skyddsombud samt elevskyddsombud och informera om det inträffade
- Arbetslagsledare sprider informationen till sina arbetslag, undervisande lärare informerar respektive klass direkt på morgonen om det som inträffat
- Skolledningen skickar hem information per mejl om det som inträffat

I övrigt enligt rutin ovan "*Vid allvarliga olyckor*".

## Tillgång till förtäring och värme

### Uppföljning

Var noga med att kontrollera anledningen till elevers frånvaro de närmaste dagarna efter olyckan.

Ibland kan det vara bra att bjuda in polisen eller andra personer som kan ge eleverna direkt information.

Vid skador som leder till längre sjukhusvistelse eller en längre tids frånvaro från skolan håller klassföreståndare eller annan utsedd kontaktperson kontakt med hemmet och sjukhuset.

Om någon elev får bestående men efter olyckan följs detta upp av klassföreståndare eller annan utsedd kontaktperson.

Skolans beredskapsgrupp kan vara viktiga personer vid uppföljningen av enskilda elever.

## Vid allvarliga olyckor utanför skolan

### **Beredskapsgruppen**

Så snart skolan fått kännedom om olyckan samlar rektor & Fryxellska skolans beredskapsgrupp som beslutar om åtgärder. Rektor tar kontakt med POSOM-gruppen.

### **Info vårdnadshavare/anhöriga**

Vid allvarligare olyckor kontakter klassföreståndarna vårdnadshavarna /de anhöriga efter beslut i beredskapsgruppen.

Föräldrar/anhöriga som kommer till skolan hänvisas till personalrummet.

Beredskapsgruppen utser personer som skall finnas där.

### **Info personalgruppen**

Därefter samlar rektor skolans personalgrupp för information. Beslut fattas om vilka som skall ge sig av till olycksplatsen och vad de kan göra där.

### **Massmedia**

Om olyckan kan ha intresse för massmedia har rektor kontakt med pressen.

### **Info klassen**

Klassföreståndaren samlar respektive klass. Eleverna måste få så ärliga upplysningar som möjligt av vad som inträffat så att inte rykten börjar spridas.

All frånvaro skall registreras och noga följas upp.

Ibland kan det vara bra att bjuda in polis eller andra personer som kan ge eleverna direkt information.

Rektor samlar personalgruppen för diskussion om ytterligare åtgärder.

### **Uppföljning**

Om någon elev får bestående men efter olyckan följs detta upp av klassföreståndare eller annan utsedd person.

Vid skador som leder till längre tids sjukhusvistelse eller längre tids frånvaro från skolan håller klassföreståndare eller annan utsedd kontaktperson kontakt med hemmet.

Beredskapsgruppen kan vara viktiga personer i uppföljningsarbetet. Tillgång till förtäring är värdefullt.

## Att följa en elevs sjukdom

### Händelse:

Elev drabbas av allvarlig sjukdom.

### Åtgärd

- Rektor (eller i dennas frånvaro t.f. rektor ) sammankallar beredskapsgruppen.
- Beredskapsgruppen tar kontakt med familjen för att få information samt delge familjen skolans Beredskapsplan.
- Beredskapsgruppen planerar inför mötet med personal och elever.
- Eventuella presskontakter ombesörjes av rektor.
- Utsedd kontaktperson, som bör vara klassföreståndare och/eller kurator/ skolsköterska, etablerar en kontinuerlig och trygg kontakt med elevens hem.
- Allt agerande från skolan ska ske med respekt för familjens önskemål.
- Ordna så att klassen får regelbunden och återkommande information om hur den sjuke eleven mår och hur det hela utvecklar sig. (Genomförs av klassföreståndaren, skolsköterskan eller någon från sjukhuset).
- Information till övriga föräldrar på anhörigas villkor och eventuella medverkan.
- Uppmuntran från klasskamrater såsom telefonsamtal, brev och e-post.
- Skolarbetet och kontakten med klassen får inte stanna upp i denna fas.

### Tänk på

- Allt ska ske i samråd med familjen
- Definiera vem som är berörd personal. Stöd till klassföreståndare.
- Alla elevers rätt till undervisning, också när de ligger på sjukhus
- Vid dödsfall, se handlingsprogram 'Elevs dödsfall'.

## **Elevs dödsfall**

Oväntade dödsfall, t ex genom sjukdom, självmord, drunkning eller trafik lycka drabbar övriga klasskamrater som en chock. Man har inte haft någon tid att mentalt förbereda sig på dödsfallet och en del av tryggheten i världen försvinner plötsligt.

### **Åtgärd**

Beredskapsgruppen sammankallas av rektor eller i dennes frånvaro av t.f. rektor. Representant från beredskapsgruppen tar kontakt med familjen för att höra efter om lämpligt tillfälle för att få deras önskemål och för att ge information om skolans beredskapsplan.

Beredskapsgruppen planerar inför mötet med personal och elever.

### **Massmedia**

Kontakter med massmedia sköts av rektor.

### **Information till eleverna**

- Klassvis eller hela skolan samtidigt
- Kontakta kyrkan för minnesstund
- Gemensam minnesstund - kan omfatta minnesord från skolledare, några ord från klassföreståndare, någon läser en dikt, prästen säger någonting, sång och musik, ett ljus tänds
- Präst finns tillgänglig för enskilda samtal.
- Tid avsätts i klassen för att prata/informera om det som hänt. Att arbeta med frågor runt döden, rita, skriva berättelser eller dikter, tända ljus.
- Tillgång till förtäring och värme.

### **Tänk på**

- Kontrollera alltid om eleven har syskon på skolan. Även i syskonets klass bör tid avsättas till samtal
- Erbjud eleverna öppet hus efter skoldagens slut. Behov kan finnas av att tala med någon eller bara att få vara tillsammans
- Var observant på reaktioner tiden efter dödsfallet.

### **Flaggning**

När samtliga klasser underrättats hissas flaggan på halv stång av vaktmästaren.



## Info föräldrar

Rektor ansvarar för att samtliga föräldrar/vårdnadshavare i den drabbade klassen underrättas.

Förslag till text på brev som eleverna tar med hem:

”Klass... har idag mottagit det tragiska beskedet att... har avlidit. Detta är naturligtvis något som vi alla, i synnerhet eleverna i klassen, berörs starkt av. Vi har ägnat tid åt att samtala om det som hänt och det är av stor betydelse att man också i hemmet talar om det inträffade. Om du vill tala med någon av oss är du välkommen att ringa följande telefonnummer..... Rektor, klasslärare, skolsköterska.....”

### Minnesstund

Minnesstund senast dagen efter meddelandet om dödsfallet. Vid behov kontaktas församlingsprästen.

OBS! Tala med de anhöriga om hur minnesstunden skall utformas och vad den skall innehålla.

Minnesstunden kan t ex omfatta minnesord från rektor, några ord från klassläraren, någon läser en dikt, sång, musik.

### Inför begravningen

Rektor i samråd med präst tillfrågar de anhöriga om de önskar låta elevens kamrater delta i begravningen. Rektor tillser att en skriftlig inbjudan formuleras och går ut till eleverna i god tid före begravningen. Inbud vid behov tjänstgörande präst. På begravningsdagen hissas flaggan på halv stång. Om eleverna skall delta i begravningen bör man diskutera ingående i klassen vad som kommer att ske. Detta är viktigt oavsett om man ska delta i begravningen eller inte. Begravningsdagen håller klassföreståndaren klassen samlad.

### Uppföljning

Det kan vara betydelsefullt för klasskamraterna att få minnas och prata om eleven. Det kan också finnas andra konkreta ting som påminner om eleven som kan tas tillvara. Personerna i beredskapsgruppen kan vara viktiga vid uppföljningsarbetet. Det är viktigt att klassföreståndaren får mycket kollegialt stöd och hjälp. I uppföljningsarbetet ingår att beredskapsgruppen träffas flera gånger efter det inträffade och vid behov tillkallar hjälp utifrån.

## Att följa en kollegas sjukdom

### Händelse:

Kollega drabbas av sjukdom.

### Åtgärd

- Rektor eller t.f. rektor sammankallar beredskapsgruppen.
- Beredskapsgruppen tar kontakt med familjen för att få information och erbjuda stöd.
- Beredskapsgruppen planerar inför mötet med arbetskamrater och eventuellt elever.
- Allt agerande från skolan ska ske med respekt för familjens önskemål.
- Ordna så att arbetskamrater och eventuellt elever får regelbunden information om hur den sjuka kollegan mår och hur det hela utvecklar sig.
- Uppmuntran från arbetskamrater såsom telefonsamtal, brev och e-post.

### Tänk på

- Allt ska ske i samråd med familjen
- Vid dödsfall, se handlingsprogram 'Dödsfall personal'.

## **Dödsfall personal (eller närstående) — i skolan eller utanför skolan**

### **Info anhörig**

Om dödsfallet inträffar i skolan ansvarar rektor för att anhöriga underrättas.

Om dödsfallet inträffar utanför skolan sammankallar rektor beredskapsgruppen och beslutar om vem som skall ha ansvar för olika kontakter.

### **Massmedia**

Om dödsfallet kan ha intresse för massmedia har rektor kontakt med pressen.

### **Info klassen**

Klassen informeras.

Om det är klassföreståndaren som avlidit ska klassen meddelas av rektor eller person som rektor utsett och som eleverna i klassen känner. Denne bör samtala öppet och konkret om det som hänt och låta eleverna tala om sina tankar och känslor.

### **Flaggning**

När samtliga klasser underrättats hissas flaggan på halv stång.

### **Minnesstund**

Minnesstund i den berörda klassen och för personal senast dagen efter meddelandet om dödsfallet.

Vid ett kort sammanträde diskuterar lärarna konkreta uppgifter i samband med dödsfallet, bland annat kontakten med de anhöriga.

### **Uppföljning**

Det är viktigt med kollegialt stöd och hjälp.

Skolans beredskapsgrupp och elevvårdspersonal kan vara viktiga personer i uppföljningsarbetet.

### **Inför begravningen**

Rektor tillfrågar de anhöriga om de önskar att arbetskamrater och elever skall delta i begravningen. Klassföreståndaren eller annan för klassen känd person informerar om begravningen och ger eventuellt en skriftlig inbjudan. Begravningsdagen hissas flaggan på halv stång.

## När en elev förlorar syskon eller föräldrar

### Kontakt familjen

I samband med att skolan underrättas eller får kännedom om dödsfallet tillfrågas familjen om elevens kamrater kan meddelas.

### Åtgärd

En elev i sorg präglas av det som hänt därhemma och ett förändrat beteende kommer att märkas hos eleven. I ditt arbete med eleven bör du informera skol- ledningen och om du känner behov av hjälp eller stöd kan du kontakta beredskapsgruppen.

- Ge eleven trygghet och tala med dem därhemma. Det är betydelsefullt för eleven att känna att du som lärare vet och förstår
- Informera klassen på ett sakligt sätt kring elevens svåra situation. Observera att det dock kan finnas elever som föredrar att man inte nämner något och det får man respektera.
- Innan eleven kommer tillbaka i klassen är det bra om du som lärare kan tala med eleven i förväg, fråga hur han/hon vill ha det och respektera detta.

### Tänk på

- Tag stöd från manualen 'Kriser och deras förlopp' samt 'Ett bra omhändertagande.
- Sorg hos barn och unga tar också tid.
- Barn och ungdomar reagerar positivt på öppenhet och kontakt kring det som hänt.

## Att lämna dödsbud till elever

En situation har uppstått då du som lärare måste överbringa ett budskap om dödsfall till en elev.

### Åtgärd

Vanligen är det polisen eller prästen som kommer med dödsbudet till en familj men om du måste framföra detta till en elev, är det viktigt att du tänker på följande:

- Det är viktigt att skolan skaffar sig bekräftelse på att den information skolan har fått är riktig.
- Informera dig själv så mycket som möjligt.
- Var klar, tydlig och direkt. Börja t.ex. med att säga "Det har skett en svår olycka...."
- Uppskjut inte beskedet om dödsfallet till slutet av skoldagen.
- Det bör vara en person som eleven känner väl och är trygg med som berättar om vad som hänt.

### Tänk på

- Det är inte dina förklaringar och tröstande ord som räknas just nu, utan att du vågar vara nära, att du vågar ta emot de reaktioner som kommer och att du finns till för eleven.
- Lämna inte eleven ensam. Du bör följa eleven till den plats där den övriga familjen befinner sig. Efter att ha följt eleven till hans närmaste och stannat kvar så länge det krävs, går du tillbaka till klassen och berättar vad de behöver veta.

## Själv mord och självmordsförsök bland elever

Elev i klassen har tagit sitt liv eller gjort självmordsförsök.

### Åtgärd

Om en elev har gjort självmordsförsök eller tagit sitt liv kontaktar den som först får vetskap om händelsen skolledningen och kurator/skolsköterska i beredskapsgruppen. Dessa har sedan omedelbart ett möte.

- Sjukvårdens instanser informerar inte läraren om självmordsförsök. Det kan bara eleven själv göra eller föräldrarna om eleven är minderårig.
- I skolan är det i regel skolsköterskan som, med elevens samtycke, får sådan information.
- Om det uppkommer rykten om att en elev har försökt ta sitt eget liv, inkalla eleven och föräldrarna till konferens. Försök att tillsammans finna ett sätt att bemöta dessa rykten.
- Om elev anförtror en lärare självmordstankar måste läraren skaffa hjälp åt eleven att lösa problemen. Ta direkt kontakt med beredskapsgruppen. Gå inte in i en allians med eleven om att hemlighålla tankar eller planer på självmord.

### Om en elev tagit sitt liv gäller följande:

- Arbeta i tillämpliga delar efter handlingsprogram 'Elevs dödsfall'.
- Åtgärder som vidtas sker efter kontakt med de anhöriga som bestämmer vad som ska sägas till de andra eleverna.
- Ge en faktisk orientering om händelsen. Spekulera inte i möjliga motiv.
- Skuldkänslor vid självmordsförsök eller självmord är vanliga. Hjälpelevna att bearbeta sina känslor. Vid behov sök professionell hjälp.

### Tänk på

- Syndabocksproblematiken.
- Föreningen SPEC (Svenska organisationen för prevention och efterlevnadsstöd) finns till för familjer som drabbas av självmord.

## Planering för tiden efter

Efter det att eleverna har genomlevt en sorg finns det vissa teman som är lämpliga att ta med i den fortsatta pedagogiska planeringen i klassen. Då har eleverna fått erfarenheter som de har ägnat både tanke och känslor åt.

### Åtgärd

Följande ämnen kan tas upp till fördjupning

- Vänskap
- Känslor
- Respekt och medkänsla

### Förmedling av attityder

- Tala om sorg, visa respekt och medkänsla
- Stanna upp för att markera och delta
- Ge tid att dela elevernas smärta
- Vara öppen med sin egen sorg
- Visa respekt för känslor

### Tänk på

- Låt handlingar och prioriteringar präglas av andras behov och livssituationer, inte bara styras av de egna behoven.
- Bevara minnet av den döde genom att ta upp händelsen vid senare tillfällen när det faller sig naturligt.

# **Fryxellska skolans plan mot diskriminering och kränkande behandling**

## **Grunduppgifter**

Verksamhetsformer som omfattas av planen Grundskola och grundsärskola för åk 7-9

### **Ansvariga för planen**

Margareta Jansson, rektor

Patrik Olofsson, rektor

### **Vision**

På Fryxellska skolan ska alla behandla varandra med respekt<sup>1</sup>. Klimatet på skolan ska utgöra en god grogrund för utveckling av demokratisk, social och empatisk kompetens hos eleverna. Genom krav på respektfullt bemötande av varandra och genom aktivt värdegrundsarbete i vardagen ska Fryxellska vara en skola fri från diskriminering, trakasserier och kränkande behandling.

Planen gäller från 2016-08-16

Planen gäller till 2017-06-22

### **Elevernas delaktighet**

Eleverna har varit delaktiga i arbetet via mentorstid, klassråd och elevråd.

### **Vårdnadshavarnas delaktighet**

Vårdnadshavarna kommer att ges tillfälle till delaktighet i arbetet med att utveckla nästkommande läsårs plan genom skolans forum för samråd som med startar i januari 2017.

Planen har funnits och kommer att vara tillgänglig för vårdnadshavarna via kommunens hemsida.

### **Personalens delaktighet**

Personalen är delaktig i skapandet av läsårets plan genom att de arbetar med dessa frågor genom sin verksamhetsplan<sup>2</sup> för arbetslaget.

---

<sup>1</sup> Uttrycks i skolans ordningsregler

<sup>2</sup> En plan som beskriver det gemensamma arbetet i arbetslaget och som löper över hela verksamhetsåret



Arbetslagen har under feriearbetsdagarna analyserat och utvärderat den tidigare arbetsplanen och utifrån detta kommit med förslag på hur planen kan utvecklas.

Förslag på ny plan presenterats för skolans personal under september och personalen ges ytterligare tillfälle till delaktighet. **Förankring av planen**

Förankring av planen bland elever, vårdnadshavare och personal kommer att ske genom att använda redan etablerade informationskanaler såsom klassråd, Sunne kommuns hemsida<sup>3</sup>, föräldramöten, och personalmöten.

## Utvärdering

### Beskriv hur fjolårets plan har utvärderats

Arbetsplanen för likabehandling har utvärderats i arbetslagen.

Eleverna har besvarat enkät som berör klimatet i skolan som helhet och som rör diskriminering och kränkande behandling

### Delaktiga i utvärderingen av fjolårets plan

Skolledning, lärare, elevassistenter, och non-mob<sup>4</sup>

### Resultat av utvärderingen av fjolårets plan

Vi kan konstatera att delaktigheten i arbetet med att ta fram planen är för dålig och att vi måste förbättra detta. Det behövs ytterligare fortsatt arbete och återkommande under hela läsåret för att fler ska bli förtrogna med planen.

För övrigt behöver vi förbättra följande områden: Förebyggande värdegrundsarbete, bättre organisation och uppdrag för rastvakter och värdar, arbeta med förhållningssätt till sociala medier, kunskap om funktionsnedsättningar och språkbruk.

Årets plan ska utvärderas senast 2017-06-22

### Beskriv hur årets plan ska utvärderas

Under läsårets sista elevrådsmöte kommer elevrådsrepresentanterna att få ta del av och lämna synpunkter på planen.

---

<sup>3</sup> Sunne.se

<sup>4</sup> Arbetsgrupp med elever som leds av kurator samt elevassistent

Personalen kommer att arbeta med utvärderingen under feriearbetsdagarna i juni.

Gruppen för samråd med vårdnadshavare kommer att utvärdera årets plan.

### **Ansvarig för att årets plan utvärderas**

Utbildningsledare Patrik Backman

## **Främjande insatser**

### *Främja likabehandling i arbetslagen*

#### **Områden som berörs av insatsen**

Kränkande behandling, Kön, Könsidentitet eller könsuttryck, Etnisk tillhörighet, Religion eller annan trosuppfattning, Funktionsnedsättning, Sexuell läggning och Ålder

#### **Mål och uppföljning**

Arbetslagen arbetar med kapitel 2.1 -normer och värden i läroplan för grundskolan och grundsärskolan.

Verksamhetsplanen för respektive arbetslag har satt upp mål och aktiviteter som ska genomföras under verksamhetsåret.

#### **Insats**

Genomföra och utvärdera aktiviteter enligt verksamhetsplanen för arbetslaget enligt kapitel 2.1-nomer och värden.

Arbeta för att ha ett väl fungerande schema för raster.

#### **Ansvarig**

Arbetslagsledare

#### **Datum när det ska vara klart**

Arbetet pågår hela verksamhetsåret och utvärderas i juni 2017

## Likabehandling i klasserna

### Områden som berörs av insatsen

Kränkande behandling, Kön, Könsidentitet eller könsuttryck, Etnisk tillhörighet, Religion eller annan trosuppfattning, Funktionsnedsättning, Sexuell läggning och Ålder

### Mål och uppföljning

Alla elever ska vara bekanta med de områden som omfattas av diskrimineringsgrunderna samt kränkande behandling. Planering och uppföljning av detta arbete görs av mentorer.

### Insats

Arbeta med värdegrundsfrågor på mentorstid samt säkerställa att arbetsplanen är bekant för alla elever.

### Ansvarig

Mentorer

### Datum när det ska vara klart

Arbetet pågår hela verksamhetsåret och utvärderas i juni 2015

## Vuxengruppen för likabehandling

### Områden som berörs av insatsen

Kränkande behandling, Kön, Könsidentitet eller könsuttryck, Etnisk tillhörighet, Religion eller annan trosuppfattning, Funktionsnedsättning, Sexuell läggning och Ålder

### Mål och uppföljning

Vuxengruppen<sup>5</sup> är en arbetsgrupp som ska stödja Non-mob gruppens arbete stödja elevrådet i likabehandlingsfrågor arbeta främjande och förebyggande samt kartlägga i enlighet med arbetsplanen för likabehandling följa upp de delar i arbetslagens verksamhetsplaner som handlar om likabehandling informera och stödja kollegor och elever i frågor som rör likabehandling på skolan samt att följa upp och diskutera likabehandlingsärenden vid arbetslagsmötena. Uppföljning av detta främjande arbete gör av arbetslagets representant i vuxen gruppen.

---

<sup>5</sup> Är nytt för verksamhetsåret och består av tre lärare, assistent, kurator och fritidsledare

## **Insats**

Finnas representerade vid möten med Non-mob samt elevråd.

Arbeta med att lyfta arbetsplanen och ärenden som finns i och runt det egna arbetslaget.

Genomföra kartläggningar och analysera incidentrapporter samt likabehandlingsärenden.

## **Ansvarig**

Respektive vuxen i varje arbetslag

## **Datum när det ska vara klart**

Arbetet pågår under hela verksamhetsåret och ska utvärderas i maj-juni 2015

## **Ordningsregler på Fryxellska skolan**

Vi som arbetar och studerar på Fryxellska skolan vill skapa de bästa förutsättningar för att få en trivsamt och lugn miljö. En hjälp i det arbetet är att vi alla håller oss till nedanstående ordningsregler.

Ordningsreglerna utvärderas i slutet av varje verksamhetsår.

## **Allmänt**

1. Nolltolerans mot mobbning, diskriminering och annan kränkande behandling.
2. Skolans personal accepterar inte användandet av kläder, märken eller symboler, som kan förknippas med antidemokratiska värderingar eller som på annat sätt kränker personal och/eller elever.
3. Vi förväntar oss ömsesidig respekt mellan alla elever och all personal. Detta innebär att du skall:
  - » visa hänsyn och inte störa pågående lektioner,
  - » vårda ditt språk och tänka på ditt uppförande,
  - » ta ditt ansvar och var rädd om skolans material och inventarier,
  - » lägg skräp i papperskorgarna.
4. Rökning och snusning är inte tillåtet inom skolans område.
5. Enligt Sunne kommuns policy skall alla arbetsplatser respektera att parfym = Alla starka dofter av parfym, rakvatten o.dyl, som kan vara allergiframkallande, skall undvikas.

6. Snöbollskastning och andra snölekar är endast tillåtet vid kullarna på skolans östra sida.
7. Lekplatsen är till för elever på Östra skolan.

### **Lektion**

1. Respektera arbetsron.
2. Mobiltelefoner förvaras så att de inte stör undervisningen och används endast med lärarens godkännande.
3. Kom i tid och ta med det material som behövs för arbetet.
4. Vid fusk i samband med provtillfällen eller inlämningsuppgifter kontaktas målsman.
5. Ytterplagg, hörlurar/handsfree tas av när lektionen börjar.
6. Användning av mössor/kepsar etc. i undervisningslokaler, enligt överenskommelse med ansvarig lärare.
7. Ingen förtäring i klassrummet eller i den öppna lärmiljön med undantag av frukt.

### **Matsal**

1. Ytterplagg och huvudbonad skall tas av då du sätter dig till bords.
2. Ingen mat och dryck får tas med ut ur matsalen.
3. Håll schemalagda mattider.

## **Kartläggning**

### **Kartläggningsmetoder**

Det genomförs enkät underökningar anonymt med skolans elever. Trygghet och studiero samt SKL – enkät Non-mobgruppen på skolan har haft en utvärdering som beskriver platser och aktiviteter som kan betecknas som trakasserier eller kränkande behandling.

### **Områden som berörs i kartläggningen**

Kränkande behandling, Kön, Könsidentitet eller könsuttryck, Etnisk tillhörighet, Religion eller annan trosuppfattning, Funktionsnedsättning, Sexuell läggning och Ålder

### **Följer elevhälsans rutiner**

De finner man på Sunne Kommuns intranät

### **Hur personalen har involverats i kartläggningen**

Personalen har via arbetslaget och sin verksamhetsplan utvärderat fjolårets arbetsplan

## **Förebyggande åtgärder**

### *Plats och tillfälle för kränkningar och trakasserier*

#### **Områden som berörs av åtgärden**

Kränkande behandling, Kön, Könsidentitet eller könsuttryck, Etnisk tillhörighet, Religion eller annan trosuppfattning, Funktionsnedsättning, Sexuell läggning och Ålder

#### **Mål och uppföljning**

Målet med insatsen är att eleverna ska känna sig trygga på hela skolans område även under lektionsfri tid.

#### **Åtgärd**

Öka vuxennärvaron vid raster på de tillfällena som eleverna upplever som otrygga.

Arbeta för att skapa mer rastaktiviteter

Arbeta för att undvika för långa raster och hål i schemat.

#### **Motivera åtgärd**

Merparten av kränkningar och trakasserier sker mer i vissa utrymmen när det inte finns några vuxna i närheten.

#### **Ansvarig**

Rektor

#### **Datum när det ska vara klart**

Fortlöpande under året och ska utvärderas i juni 2017.

### *Typ av kränkningar och trakasserier*

#### **Områden som berörs av åtgärden**

Kränkande behandling, Etnisk tillhörighet, Funktionsnedsättning och Sexuell läggning

#### **Mål och uppföljning**

Ha nolltolerans för nedvärderande språkbruk och jargong.

#### **Åtgärd**

Anmäla händelserna som likabehandlingsärenden när det uppstår. Motivera åtgärd  
Eleverna upplever att det är många verbala påhopp på kamrater och sig själva.

## Ansvarig

All personal

## Datum när det ska vara klart

Fortlöpande under året och ska utvärderas i juni.

## Rutiner för diskriminering och kränkande behandling

Beskrivs i Fryxellska skolans plan mot diskriminering och kränkande behandling.

## NORMER OCH VÄRDEN

Enligt skollagen ska utbildningen utformas i överensstämmelse med grundläggande demokratiska värderingar och de mänskliga rättigheterna som människolivets okränkbarhet, individens frihet och integritet, alla människors lika värde, jämställdhet samt solidaritet mellan människor.

Skolan ska aktivt och medvetet påverka och stimulera eleverna att omfatta vårt samhälles gemensamma värderingar och låta dessa komma till uttryck i praktisk vardaglig handling.

- Arbetsmiljölagen och Arbetarskyddsstyrelsens regler

Arbetsmiljölagen och Arbetarskyddsstyrelsens regler ger den rättsliga grunden för arbetsmiljöarbetet, där arbetet för att motverka mobbning är en del. Skolledningen är skyldig att samverka med elever och personal och se till att kraven på en bra arbetsmiljö i skolan uppfylls.

”Arbetsgivaren ska planera och organisera arbetet så att kränkande särbehandling så långt som möjligt förebyggs”.

”I verksamheten skall finnas rutiner för att på ett tidigt stadium fånga upp signaler om och åtgärda sådana otillfredsställande arbetsförhållanden, vilka kan ge grund för kränkande särbehandling”.

”Om tecken på kränkande särbehandling visar sig ska motverkande åtgärder snarast vidtas och följas upp”.

- Sunne kommuns skolplan

- Brottsbalken

Ärekränkning: Förtal, förolämpning.

Brott mot frihet och frid: Olaga tvång, olaga hot.

Brott mot liv och hälsa: Misshandel.

Brott mot allmän ordning: Hets mot folkgrupp.

- § 14 Socialtjänstlagen

## **14 kap. Anmälan om och avhjälpande av missförhållanden m.m.**

1 § Följande myndigheter och yrkesverksamma är skyldiga att genast anmäla till socialnämnden om de i sin verksamhet får kännedom om eller misstänker att ett barn far illa:

1. myndigheter vars verksamhet berör barn och ungdom,
2. andra myndigheter inom hälso- och sjukvården, annan rättspsykiatrisk undersökningsverksamhet, socialtjänsten, Kriminalvården, Polismyndigheten och Säkerhetspolisen,
3. anställda hos sådana myndigheter som avses i 1 och 2, och
4. de som är verksamma inom yrkesmässigt bedriven enskild verksamhet och fullgör uppgifter som berör barn och unga eller inom annan sådan verksamhet inom hälso- och sjukvården eller på socialtjänstens område.

De som är verksamma inom familjerådgivning är skyldiga att genast anmäla till socialnämnden om de i sin verksamhet får kännedom om att ett barn utnyttjas sexuellt eller utsätts för fysisk eller psykisk misshandel i hemmet.

Myndigheter, befattningshavare och yrkesverksamma som anges i [första stycket](#) är skyldiga att lämna socialnämnden alla uppgifter som kan vara av betydelse för utredning av ett barns behov av stöd och skydd.

Om anmälan från Barnombudsmannen gäller bestämmelserna i [7 § lagen \(1993:335\)](#) om Barnombudsman. Lag (2014:761)



## Våld och hot inom skolan

Personal eller elev vid skolan misshandlas eller drabbas av hot från annan elev eller annan vuxen.

### Direkta åtgärder:

- Din roll är att vara neutral, trygg och vuxen.
- Den utsatte tas omedelbart om hand.
- Ytterligare någon tar hand om den som attackerat.
- Polis kontaktas av den som ser situationen.
- Om det gäller en lärare skall en kollega ta hans/hennes plats.
- Rektor kontaktas.

### Ytterligare åtgärder:

- Intern utredning om händelsen.
- Föräldrakontakt tas av klassföreståndaren.
- Låt läkare bedöma eventuellt uppkommen skada.
- Kontakta berört skyddsombud (lista finns i denna pärm på sidan 4.).
- Gör eventuellt arbetsskadeanmälan.
- Händelsen ska polisanmälas. Anmälan görs av rektor.
- Vidta åtgärder som kan medverka till en lösning av den konflikt som orsakat händelsen.

### Tänk på

- Eventuella massmediekontakter till följd av en sådan här händelse ska skötas av rektor.
- Åtgärder kanske måste vidtas för att drabbad personal fortsättningsvis ska kunna tjänstgöra.
- Det kan vara nödvändigt med efterföljande samtal i närmast berörda klasser (klassföreståndare, rektor, lärare, kurator/skolsköterska). Dessa samtal bör beröra det begångna brottet med eventuell åtföljande polisanmälan och att skadestånd kan bli aktuellt. Gällande lagstiftning tas upp liksom information om de skador som kan uppkomma vid våldshandlingar.
- Knivar, andra stick- och skärvapen och andra föremål som är ägnade att användas som vapen vid brott mot liv och hälsa får inte användas på allmän plats eller inom skolområde där grundskola-och/eller gymnasieundervisning bedrivs. (Knivlagen)
- Hot elever emellan. Under 15 år inget straffansvar – socialen kontaktas. Ett polisförhör kan ligga till grund för utredning till socialen.
- Över 15 år straffmyndig – polisärende.

Allt vårt agerande måste syfta till att få förståelse för att samhället inte accepterar våld.

## Om att hjälpa

Om jag vill lyckas med att föra en  
människa mot ett bestämt mål,  
måste jag först finna henne där hon  
är och börja just där  
Den som inte kan det lurar sig själv  
när han tror att han kan hjälpa andra

För att hjälpa någon måste jag  
visserligen förstå mer än vad han  
själv gör men först och främst förstå  
det han förstår  
Om jag inte kan det, så hjälper det  
inte att jag kan och vet mera

Vill jag ändå visa hur mycket jag  
kan, så beror det på att jag är fåfång  
och högmodig och egentligen vill bli  
beundrad av den andra i stället för  
att hjälpa honom

All äkta hjälpsamhet börjar med  
ödmjukhet inför den jag vill hjälpa,  
och därmed måste jag förstå att detta  
med att hjälpa inte är en vilja att  
härska utan en vilja att tjäna.  
Kan jag inte detta, så kan jag inte  
heller hjälpa någon

Av: Sören Kierkegaard

## Kriser och deras förlopp

Kriser är något som alla upplever i olika livsskeden. En del av dem, och det är sådana kriser som detta material handlar om, förorsakas av olika yttre händelser, t ex genom att någon avlider eller är med om en olycka.

Reaktionssättet vid kriser följer ett visst förlopp, som det är bra att känna till. Vi talar om den traumatiska krisens fyra faser.

När ett barn drabbas av en kris är förutsättningarna desamma som för en vuxen. Det kan vara en oförutsägbar händelse och hotande situation, där på- frestningarna blir för stora och långvariga och där vanliga handlingsätt inte räcker till.

### 1. Chockfasen

Denna fas varar från ett kort ögonblick upp till några dygn

- De drabbade förefaller okänsliga, bedövade. Även om de på ytan kan verka lugna upplever de ett inre kaos och har efter hand svårt att redogöra för vad som hänt. Detta tillstånd är lätt att missförstå. Utomstående kan tolka reaktionen "han tar det så bra" när verkligheten är att personen befinner sig i ett chocktillstånd.
- De drabbade har en känsla av överklighet. Man kan inte riktigt förstå vad som har hänt, det hela är som en ond dröm eller något som sker på film
- I andra fall kan de drabbade reagera genom förtvivlan/förvirring
- Det är sällan den drabbade grips av panik, men det kan inträffa vid hög grad av livshot kombinerat med tidspress, som t ex vid en brand. Man ska då isolera dem som drabbas av panik, så att de inte kan smitta övriga i gruppen. Det är också mycket viktigt att bekämpa rykten och istället sprida sann information för att minska risken för panik.
- Många drabbas av en förändrad tidsuppfattning. Man tycker att händelseförloppet tar oändligt lång tid, när det i själva verket kanske rör sig om minuter. Detta motverkas om de drabbade, t ex vid en bussolycka, får så tät information som möjligt om räddningsarbetet - nu är ambulansen på väg - era föräldrar är på väg hit etc.
- Olika fysiska reaktioner (fysiologiska stressreaktioner ) under chockfasen inträffar; man kan få hjärtklappning, hög puls, man kan drabbas av muskelspänningar, darrningar och skakningar, svettas, kan inte hålla urin och avföring, kräks, man blir yr, känner sig matt eller svimfärdig.  
Ofta är det känslor och tankar inför sin egen reaktion eller brist på reaktion som gör det svårt att komma över kriser. Frågor dyker upp som: "Varför kände jag inte sorg? Är det fel på mig eftersom jag inte blir tillräckligt ledsen?" Svaret är att kroppen mobiliserar alla krafter och försvar för att klara situationen eftersom man är i chock.

Chockens symptom och tecken är avstängdhet och chockens psykologiska för- svar är förträngning och förnekande.

## 2. Reaktionsfasen

Denna fas pågår oftast någon eller några månader. Den drabbade har nu förstått vad som hänt, har tvingats öppna ögonen för det inträffade. Nu kommer de starka sorgereaktionerna.

- Man har svårt att skilja mellan det verkliga och det överkliga.
- Man kan få inträngande föreställningar, påträngande minnesbilder. Man kan få syn- och hörselintryck, känna lukter, smaker och beröringar. (Det kan t ex vara helt outhärdligt att känna lukten av grillat kött om man har varit med om en brand)
- Ångest
- Man blir mera sårbar och är rädd för nya olyckor
- Man kan känna rädsla inför framtiden
- Man får ökad faroberedskap, spritter till vid minsta ljud, det gäller speciellt våldsoffer
- Generell ångest. Krissituationer sätter så gott som alltid spår i skolsituationen, t ex sänkta prestationer eller oförklarliga reaktioner i klassrummet - man vågar inte längre sitta nära dörren etc.
- Man kan få svårt att komma ihåg, koncentrationssvårigheter. Skola och arbetsgivare bör informeras om detta.
- Sömnsvårigheter, man har svårt att somna eller vaknar hastigt och kan få mardrömmar.
- Ledsenhet, sorg, depression. Många upplever en sänkt livskvalitet.
- Skuld, skam och självföreläelser. Man kan känna skuld över att själv t ex ha överlevt eller vara oskadad, likaså över sina egna reaktioner eller ouppklarade förhållanden (relationer).
- Aggressivitet och ilska gentemot den döde, mot den som försökt hjälpa, mot den skyldige, mot alla
- Isolering. Man isolerar sig gentemot omvärlden, drar sig tillbaka. Isoleringen kan också ta sig uttryck i förnekande av känslor. Man kan t ex prata till synes lugnt om dödsfallet eller den egna sjukdomen och förneka betydelsen av det inträffade. Problemet med denna typ av reaktioner är att sorgen inte kan genomarbetas på ett riktigt sätt. Känslorna behöver komma fram.
- Olika fysiska reaktioner, t ex nedsatt immunförsvar, olika psykosomatiska symtom, vilka i sin tur kan leda till sjukdomar
- Existentiella frågor. Man frågar sig om meningen med livet, upplever meningslöshet, man kan tycka sig återse den döde, har lätt att överge sin tro eller ge sig hän åt olika religiösa rörelser. Självordsförsök kan förekomma.

## 3. Bearbetningsfasen (reparationsfasen)

Denna fas pågår från några månader efter händelsen till cirka ett halvt år eller mera. Nu börjar den drabbade på nytt vända sig utåt och se framåt. De har accepterat det inträffade och börjar se nya möjligheter i livet. Det är viktigt att tiden före händelsen inte skönmålas, utan att man ser på verkligheten sådan som den var - att man orkar minnas, att tiden före krisen också hade sina svårigheter och problem.

## 4. Nyorienteringsfasen

Denna fas har inte någon avslutning, de drabbade lever nu vidare med det förgångna som ärr som finns kvar. Ärren är dock inget hinder för ett relativt normalt liv. Ibland upplever man korta perioder av smärta. Saknaden och minnet finns kvar.

### Sorgereaktioner

Faktorer som påverkar barns/ungdomars sörjande kan leda till djupgående depressioner, om inte vuxenvärlden är observanta på dessa. Rent allmänt kan sägas att depression är ett område där kompetenta terapeuter alltid skall engageras.

#### Faktorer som påverkar barns/ungdomars sörjande

Vilken betydelse traumat i sig kan ha beror på:

- ålder
- intellektuell och känslomässig mognadsnivå
- relation till den förlorade
- omständigheter kring förlusten
- andra närstående reaktioner
- tillgång till ersättningsobjekt (substitut)
- tidigare erfarenheter av separation

#### Vanliga sorgereaktioner hos barn

Ångest

- Rädd att vara ensam
- Rädd för mörker
- Rädd att bli sjuk
- Mardrömmar/sömnsvårigheter

Skuld, självförebåelse, skam

Social tillbakadragenhet

Tristess, depression, längtan och saknad Vrede, uppmärksamhetskrävande beteende

Skolsvårigheter

Kroppsliga problem

- smärtor som den döde
- huvudvärk
- magont
- sängvätning

## Barns reaktioner under hot och katastrofer

”Barnets rädsla i en hotande eller traumatisk situation karaktäriseras mera av fruktan att skiljas från sina föräldrar och bli lämnad ensam än en fruktan att dödas eller skadas” (T Lundin)

KAMEDO-rapport nr 43, sammanfattning av barns reaktioner och beteenden:

- svårt att uttrycka skrämmande händelser
- det sker en fortlöpande bearbetning i tankarna
- beteendestörningar är inte ovanliga
- regressiva beteenden är vanliga
- aggressivitet är inte ovanligt
- behov av övergångsobjekt ökar
- sömnstörningar är vanliga
- fantasin hämmas
- barnet söker tröst hos sig själv. Avundsamhet förekommer ofta
- intresset för yttervärlden kan minska till en enormt låg nivå

Händelser i krigshärjade länder och video-förmedlat våld har en direkt påverkan på barnet eftersom de inte har samma överblick som vuxna som har mognare etiska normer och värderingar. Man har idag en större medvetenhet om hur viktigt det är för barn att få känna närhet och trygghet även i svåra och extraordinära situationer. En studie som gjorts efter andra världskriget om barn i London i samband med de svåra bombangreppen över London visade att:

- somliga barn evakuerades och skildes från den naturliga vuxentryggheten
- andra barn stannade kvar med sina närmaste
- kan jämföras med de finska krigsbarnen i Sverige
- efter flera år visade sig starka obearbetade känslor hos de evakuerade barnen

## Sorgereaktioner hos barn

Ålder 0-5 år

- kan inte kognitivt uppfatta om någon dör eller försvinner
- hotet blir allmänt - diffust (går inte att med ord förklara). Att man är ledsen och tyst beror på att någon är borta
- barnet tolkar omvärldens reaktioner som något barnet självt har gjort eller inte gjort
- barnet blir gnälligt, klängigt, håglöst och söker efter tröst
- barnet sover dåligt och förlorar matlusten
- behovet av ”övergångsobjekt” ökar
- risk för regression

Ålder 5-12 år

- insikten ökar om att en del människor aldrig kommer tillbaka. Döden blir därmed

successivt en realitet

- barnet börjar bli medvetet om att död och aggressivitet hör samman under denna period är barnet engagerat av att upptäcka världen och är mycket receptivt
- förväntar sig konkreta svar på sina frågor
- barnet är mycket känsligt för sanningen (svek)
- barnet börjar bli existentiellt medvetet (livet - döden - evigheten)
- regressiva försvarsstrategier
- sömnstörningar, mörkerrädsla och explosiva utbrott är inte ovanliga

Ålder 13-18 år

- kan nu lättare handskas med begreppen död och förintelse. De har samma kognitiva förutsättningar som vuxna.
- om orden räcker till är sorgereaktionerna jämförbara med vuxna
- ett rikt och nyanserat språk ger ökad möjlighet till bearbetning
- de är försiktiga med sina innersta känslor (delar ogärna med sig känslor av sorg och saknad till vuxna)
- drar sig tillbaka i ensamhet (skriver i dagboken)

### **Samtal med barn**

Bör utformas på följande sätt enligt förslag av Atle Dyregrov:

1. För en öppen, enkel och ärlig kommunikation
2. Undvik förvirring
3. Ge barnen tid att tänka
4. Gör händelsen (förlusten) verklig
5. Ge kontinuitet hemma, i skolan, på dagis
6. Acceptera barnets ökade behov av närhet
7. Motverka ångest
8. Bearbeta skuld-känslor

## **Barns betydelse för föräldrars liv**

1. Att ha barn

- betyder en förlängning av sig själv, av släkten ger en känsla av tillhörighet
- innebär många gånger bekymmer och problem, barn blir sjuka, kostar pengar, tar mycket tid och uppmärksamhet, är olydiga mm.

2. Barn representerar

- början på livet, framtiden, hopp och odödlighet

3. Barn ger

- möjlighet till fullbordan av egna drömmar och förväntningar
- möjlighet till ny start och möjliggör att ge vidare det goda vi upplevt och göra bättre möjlighet till egen personlig utveckling
- skydd mot ensamhet och tomhet, hoppet att inte bli glömd och dö i ensamhet

## Förhållanden i familjen

Vid förlusten av ett barn reagerar de anhöriga på olika sätt, utifrån sin egen personlighet.

### Föräldrarna

Ökad sammanhållning eller ökad distans.

1. Olika sorgereaktioner
  2. Olika grad av öppenhet och egna tankar och känslor
  3. Olika förklaring till dödsfallet
  4. Olika "tempo" i sorgearbetet
  5. Olika behov av stöd och att få tala med andra
  6. Olika behov av att ta fram minnen
- Frågor om ett nytt barn

## Att vara utsatt för andras utsatthet

När olyckan och sorgen drabbar oss kan upplevelserna många gånger vara jobbiga att bearbeta för såväl elever, familjer/anhöriga och skolans personal. Vid olyckor och svåra händelser i skolan medför detta smärtsamma upplevelser. Dessa händelser medför ofta svår stress som man inte alltid själv kan bemästra. Då är det arbetsledningens uppgift att vara observant och snabbt sätta in stödåtgärder för sin personal.

### Hur bemästras verkligheten då den vuxne står mitt uppe i händelsernas centrum?

#### Aktuella reaktioner

- Overklighetskänsla
- Överväldigande känsla
- Hjälplöshet
- Reducerad tankeförmåga
- Kroppsliga reaktioner
- Rädsla blandat med ilska
- Över- och underaktivitet
- Störande tankar och känslor

#### Bemästringsstrategier

- Få verkligheten på avstånd
- Utveckla meningsfull aktivitet
- Utveckla laganda och kamratstöd. Aktivitet som avleder tankarna
- Använd humor
- Inriktning på få och avgörande arbetsuppgifter



- 
- Att inrikta sig på att det ska gå
  - Säkerhetsrutiner och trygghetsritualer

Hur bemästra verkligheten i ett längre perspektiv? Strategier

- Att samlas efteråt i arbetsgrupper - genomgång av intryck och upplevelser
- Planläggning av återgång till de vanliga uppgifterna
- Uppföljnings/-stödsamtal (eftersnack)
- Kamrat och kollegialt stöd
- Familjestöd
- Att få vårda sig själv och vila ut

Att tänka på

- Professionellt stöd kan behövas, finns inom och förmedlas av beredskapsgrupp
- Våga möta dig själv och din egen sorg, sök gärna stöd men kom ihåg, ingen kan ersätta dig själv.

## Håll om mig...

Det enda jag förstår just nu är din  
kroppsvärme

Orden du säger hör jag men meningarna  
går sönder och jag uppfattar inte  
innehållet

Men jag förstår när du stryker med  
handen över mitt hår och låter mitt  
huvud vila i ditt knä

Caroline Krook

## Referenslista

Cullberg, Johan	Kris och utveckling Natur och Kultur, 1986
Dyregrov, Atle	Barn i sorg Studentlitteratur, 1990
Ekvik, Steinar	Skolan och elever i sorg Studentlitteratur, 1993
Jonsson, Stig/ Hagström Annika	En bro över mörka vatten Cordia/Verbum, 1994
J Runvik, Margaretha	Min pappa ville inte leva Förlaget Pärlemor, 1998
Rädda Barnen	Skolan och elever i sorg
Allmänna barnhuset	Vad gör vi i skolan när det händer?

## Var finns pärmen?

1. **Kopieringsrummet på expeditionen**
2. **Alla arbetslag A, B, C, D, E, F, G, H**

Reviderad i april 2017

