

# Beredskapsplan för krissituationer



---

## KRISGRUPP

	Tfn. hem	Tfn.mobil
Per-Henrik Ekström, rektor	036-30 21 00	0736-25 13 17
Eva Strandeus, bitr. rektor	036-10 04 09	0736-25 13 83
Helena Gustafsson, bitr.rektor	036-10 07 12	0736-73 92 32
Aina Bergbom, skolsköterska 0705-460369 (privat)	0392-20 435	0736-24 13 15
Carola Pettersson adm 0730-506677 (privat)	036-13 90 85	0736-25 13 10
Cecilia Larsson, kurator 0768-27 30 40 (privat)	036-31 06 95	0736-73 92 38

### E-post:

[per-henrik.ekstrom@prolympia.se](mailto:per-henrik.ekstrom@prolympia.se)  
[helena.gustafsson@prolympia.se](mailto:helena.gustafsson@prolympia.se)  
[eva.strandeus@prolympia.se](mailto:eva.strandeus@prolympia.se)  
[aina.bergbom@prolympia.se](mailto:aina.bergbom@prolympia.se)  
[carola.pettersson@prolympia.se](mailto:carola.pettersson@prolympia.se)  
[cecilia.larsson@prolympia.se](mailto:cecilia.larsson@prolympia.se)

## Telefonnummer Prolympia

Exp.	036 – 290 13 30
Rektor	036 - 290 13 31
Skolsköterska	036 - 290 13 36

## Viktiga telefonnummer

ALLMÄNT NÖDNUMMER	112
POLIS	114 14
AKUTMOTTAGNING	036 – 32 10 00
VÅRDCENTRAL Rosenlund	036– 32 44 00
RÄDDNINGSTJÄNST	036 – 10 70 00
TANDVÅRDEN	036 – 32 53 70
GIFTINFORMATION	112 / ej brådskande: 08 – 33 12 31
KRISGRUPP, RYHOV	036 - 32 10 00



---

## Innehåll

<b>1</b>	<b>Övergripande handlingsplan</b> .....	<b>4</b>
1.1	Rektors ansvar.....	4
1.2	Krisgruppens ansvar.....	4
<b>2</b>	<b>Omedelbara åtgärder vid krissituation i skolan</b> .....	<b>5</b>
<b>3</b>	<b>Planering för tiden efter</b> .....	<b>7</b>
3.1	Uppföljning under de närmaste dagarna.....	7
3.2	Långtidsuppföljning.....	8
<b>4</b>	<b>Elevs plötsliga dödsfall</b> .....	<b>9</b>
<b>5</b>	<b>Att följa en elevs sjukdom och sista tid</b> .....	<b>10</b>
<b>6</b>	<b>När en elev förlorar syskon eller föräldrar</b> .....	<b>11</b>
<b>7</b>	<b>Själv mord</b> .....	<b>12</b>
<b>8</b>	<b>Att lämna dödsbud till eleverna</b> .....	<b>13</b>
<b>9</b>	<b>Ritualer</b> .....	<b>14</b>
9.1	Minnesstund.....	14
9.2	Begravning.....	14
9.3	Visning av den döde.....	14
9.4	Besök på olycksplatsen.....	14
9.5	Flaggning.....	14
9.6	Övrigt.....	15
<b>10</b>	<b>Klassrumssamtal</b> .....	<b>16</b>
	Introduktion.....	16
	Fakta.....	16
	Tankar.....	16
	Reaktionsfasen.....	16
	Informationsfasen.....	17
	Avslutningsfasen.....	17
<b>11</b>	<b>Kris och sorg</b> .....	<b>18</b>
11.1	Chockfasen.....	18
11.2	Reaktionsfasen.....	18
11.3	Bearbetningsfasen.....	19
11.4	Nyorienteringsfasen.....	19
11.5	Reaktioner på sorg.....	19
<b>12</b>	<b>Ett gott omhändertagande</b> .....	<b>21</b>
<b>13</b>	<b>Råd till lärarna</b> .....	<b>23</b>
<b>14</b>	<b>Råd i kontakt med media</b> .....	<b>24-25</b>
<b>15</b>	<b>Krislådans innehåll</b> .....	<b>25</b>

---

# 1 Övergripande handlingsplan

## 1.1 Rektors ansvar

- sammankallar och samordnar krisgruppen
- kontaktar polis/räddningstjänst för förstahandsinformation om olyckans omfattning
- kontaktar sjukhus för förstahandsinformation om skadade/förolyckade
- håller kontakt med media

## 1.2 Krisgruppens ansvar

- att bedöma situationens allvar och eventuellt kalla in extra resurser
- informerar anhöriga om olyckan
- håller kontakt med räddningspersonal
- håller kontakt med sjukhus
- håller kontakt med anhöriga
- kontakt med huvudkontoret

### Checklista - ta reda på:

- |   |
|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>- Vem är drabbad?</li><li>- Vad har hänt?</li><li>- Hur har det skett?</li><li>- Vilken information har gått ut ?</li><li>- Vem ansvarar för informationsförmedlingen?</li><li>- Vem samordnar?</li><li>- Vem arrangerar ev. minnesstund?</li><li>- Hur följer vi upp speciellt drabbade elever?</li><li>- Ska vi ha föräldramöten?</li><li>- Vilka telefonkontakter behöver tas?</li></ul> |
|---|

---

## 2 Omedelbara åtgärder vid krissituation i skolan

1. Medicinsk första hjälp
2. Ambulans och polis tillkallas  
Brandkår tillkallas vid brand  
Vuxen person stannar hos den drabbade  
Rektor underrättas  
Förälder kontaktas
3. Rektor samlar krisgrupp och utvald nyckelperson (t ex mentor)
4. Krisgruppen informerar:
  - Familjen:
    - Om olyckan (vid dödsfall krävs tillstånd av polis)
    - Om skolans vidare åtgärder
  - Klassen och andra elever, med hjälp av mentor:
    - Om vad som har hänt
    - Om skolans vidare åtgärder
    - Om klassrumssamtal påföljande dag
    - Om ev. besök på sjukhus (vid olycksfall utan dödlig utgång)
  - Övriga lärare:
    - Om fakta kring händelsen
    - Om vilka stödåtgärder som vidtagits
    - Om plan för vidare åtgärder
    - Om hantering av massmedia
5. Krisgruppen gör en bedömning av:
  - händelsens omedelbara effekter på elever, personal och övriga
  - vilka elever och lärare som behöver särskild uppföljning och stöd
  - behovet av hjälp utifrån
6. Plan för återstoden av dagen:

- 
- stöd i klassrummet
  - skriftlig information utformas, dels som komplement till muntlig information, dels till föräldrarna

7. Stöd till berörda lärare

8. Elever, familj och lärare skyddas från massmedia. Rektor är pressansvarig. Då rektor inte är närvarande utser krisgruppen en pressansvarig.

9. Ordna ett möte med skolans personal för att diskutera planerna för påföljande dag.

10. Om eleven tillhör förening, församling eller annan organisation:

- Kontakta företrädare för samordning av uppföljningen.

---

## 3 Planering för tiden efter

### 3.1 Uppföljning under de närmaste dagarna

1. Krisgruppen inleder följande dag med en utvärdering av den föregående och går igenom planerna för dagen.
2. Annordna klassrumssamtal för att gå igenom det inträffade. Mentor är ansvarig.
3. Anordna gruppsammankomster för särskilt berörda elever. Mentor ansvarar för att identifiera de behövande och krisgruppen för innehållet i själva sammankomsten.
4. Vid olycksfall utan dödlig utgång, låt klassen besöka sjukhuset.
5. Håll personalmöte vid dagens slut:
  - Förmedla aktuell information och redogör för den vidare planeringen
  - Hjälpt lärarna att uttrycka sina egna tankar och reaktioner, debriefing
  - Informera om möjligheter att följa upp det som hänt
6. Kontakta familjen för att uttrycka skolans medkänsla och erbjuda stöd.
7. Genomför ritualer i klassrummet eller med hela skolan samlad.
8. Hjälpt syskon och nära vänner att återgå till normala rutiner.
9. Låt lärare besöka ev. syskon i hemmet:
  - Planera återkomsten till skolan och diskutera sådant som eleven oroar sig för
  - Diskutera kontakter mellan klass/skola och föräldrar
  - Vid olycksfall utan dödlig utgång; planera elevens återkomst till skolan, diskutera hur kontakten mellan elev och skola kan upprätthållas under sjukhusvistelse och konvalescenstid.
10. Låt eleverna delta i begravningen med lärare och/eller föräldrar.

- 
11. I de fall där syskon eller nära vänner får problem i skolan, överväg att reducera skolarbetets omfattning och erbjud extra hjälp.
  12. Se till att lärarna inhämtar sådan information som säkrar att elever med särskilda behov får den hjälp de behöver.
  13. Låt klassen skriva brev eller rita teckningar till den döde elevens syskon eller föräldrar.
  14. Mentorn upprätthåller kontakten med familjen. Diskutera hur skolan ska förhålla sig till begravningen. Planera ev. ritualer i samband med begravningen t.ex. musikstycke av kör eller enskild elev.  
De elever som ska delta i begravningen, bör träffa prästen innan för genomgång av hur den går till. Låt skolbänk/stol och andra föremål som påminner om den döde bli kvar i klassrummet till skolårets slut. Ge inte elevens fack till ev. ny elev. Låt klasskamraterna besöka graven.

### **3.2 Långtidsuppföljning**

- Bedöm om någon av eleverna behöver långsiktig hjälp.
- Markera speciella märkesdagar som den döde elevens födelsedag och årsdagen för dödsfallet. Se till att vederbörandes namn blir nämnt vid varje högtidsdag under det första året efter elevens död.
- Låt kamraterna hjälpa till med att bära ut den dödes saker ur klassrummet.

---

## 4 Elevs plötsliga dödsfall

### Händelse:

Oväntade dödsfall, t.ex. genom sjukdom, självmord, drunkning eller bilolycka drabbar klasskamrater. Man har inte haft någon tid att mentalt förbereda sig på dödsfallet och en del av tryggheten försvinner.

### Åtgärd:

Om en elev avlider plötsligt kontaktar den som först får vetskap om dödsfallet, skolledningen och krisgruppen. Dessa har sedan ett omedelbart möte, till vilket även mentorn kallas. Där så är möjligt tas omedelbart kontakt med föräldrahemmet av utsedd kontaktperson.

### Kom ihåg:

- Gemensam samling på skolgården vid flaggstång (Obs! En flagghissning och halning görs så att flaggan först hissas upp till toppen och först därefter halas till halvstång).
- Gemensam minnesstund för hela skolan (se modell till minnesstund).
- 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.
- Elevers och skolpersonals deltagande i begravningen.
- Gå till kyrkogården för att besöka graven.

### Tänk på:

- Kontrollera alltid om eleven har syskon i skolan.
- Information till hemmet.
- Erbjud eleverna – ”öppet hus” – efter skoldagens slut, behov kan finnas av att tala med någon eller bara få vara tillsammans.
- Var observant på reaktioner under tiden efter.

---

## 5 Att följa en elevs sjukdom och sista tid

### Händelse:

En elev drabbas av en allvarlig sjukdom.

### Åtgärd:

Om en elev drabbas av en allvarlig sjukdom kontaktar den som först får vetskap om sjukdomsfallet lärarna i skolan. Sedan har elevens mentor samt medlemmarna i krisgruppen ett möte där man går igenom det som har hänt.

- Mentorn bör skapa en kontinuerlig och trygg kontakt med elevens hem.
- Allt agerande från skolan skall ske med respekt för familjens önskemål.
- Informera klassen regelbundet om hur den sjuke eleven mår och hur det hela utvecklar sig.
- Information på klassföräldramöte.
- Brev, teckningar och annan uppmuntran från klassen.

### Tänk på:

Alla elevers rätt till undervisning också när de ligger på sjukhus.

Dödsfall, se handlingsprogrammet – en elevs plötsliga dödsfall.

---

## 6 När en elev förlorar syskon eller föräldrar

### Händelse:

En elev drabbas av sorg.

### Åtgärd:

Då en elev drabbas av sorg märker du ett förändrat beteende hos honom eller henne. Viktigt att informera de andra lärarna om det som har hänt.

- Visa eleven uppmärksamhet.
- Ge eleven trygghet och tala med dem där hemma. Det är betydelsefullt för elev att känna att du som lärare vet och förstår.
- Informera klassen på ett sakligt sätt om elevens svåra situation.
- Beakta den sörjande elevens behov
- Läs litteratur som tar upp förlusten av en kär person.
- Skicka en hälsning från klassen med innebörden vi förstår att du är borta från klassen några dagar, men vi saknar dig.
- Innan eleven kommer tillbaka till klassen är det fint om du som lärare kan tala med eleven i förväg. Fråga hur han vill ha det och respektera detta.

### Tänk på:

Sorg tar tid. Elever reagerar positivt på öppenhet och kontakt kring det som hänt.

---

## 7 Självmord

Vid självmord är det synnerligen viktigt att korrekt information snabbt inhämtas om när, var och hur det har skett. Eleverna måste få information, annars sprids rykten.

Föräldrar kan vara negativa till att lämna ut denna information, men brukar samtycka om de får en noggrann förklaring till varför det är så viktigt att förmedla den till kamraterna.

Självmord får inte romantiseras, utan beskrivas som en oåterkallelig lösning på ett problem som hade kunnat lösas på ett annat sätt. Det är viktigt att ägna särskild uppmärksamhet åt elevens vänner (och ovänner).

- Har någon nämnts i eventuellt avskedsbrev?
- Vem träffade eleven sist?
- Visste någon vad eleven planerade?
- Finns det nuvarande eller f. d. pojk- eller flickvänner?
- Har andra elever drabbats av självmord i sin närhet tidigare?
- Finns det andra elever som har självmordstankar?

Det finns risk för att självmord bland tonåringar smittar. Bland pojkar över 15 år är självmord fyra gånger vanligare än bland flickor i samma åldersgrupp.

Vid självmord bör extern expertis anlitas.

---

## 8 Att lämna dödsbud till eleverna

### Händelse:

Sådana budskap bör helst förmedlas av en familjemedlem, helst föräldrar men vissa situationer kan det bli nödvändigt att du som lärare måste meddela om ett dödsfall till en elev.

### Åtgärd:

Om du som lärare råkar i den situationen är det bra att känna till följande:

- Det bör vara en lärare som eleven känner bra och är trygg med som informerar eleven.
- Det är viktigt att skaffa bekräftelse på den information man fått.
- Det finns situationer då man måste nöja sig med att berätta vad som hänt, inte hur.
- Välj en lugn och ostörd plats.
- Var klar, tydlig och direkt med den värme och varsamhet en sådan situation kräver.
- Ordna så att andra lärare kan ta över dina vanliga uppgifter.
- Informera en kollega så pass mycket att övriga klasser kan bli underrättade.

### Tänk på:

Det är inte dina förklaringar och tröstande ord som räknas mest just nu, utan att du vågar vara nära och att du vågar ta emot de reaktioner som kommer och att du finns till för eleven. Lämna inte eleven ensam.

---

## 9 Ritualer

Ritualer är viktiga för att hjälpa oss att hantera det ofattbara. De hjälper oss att inse vad som hänt, att reagera och att gå vidare.

### 9.1 Minnesstund

En minnesstund anordnas inom de närmaste dagarna efter dödsfallet. Förslag på innehåll:

- Minnesord av skolans rektor
- Minnesord av mentor
- En tyst minut
- En elev läser en passande dikt
- Kort andakt förrättad av skolprästen eller en präst/pastor från den dödes församling.
- En sång eller ett musikstycke, lämpligt val kan vara den dödes favoritmelodi.

Låt kamraterna smycka med ljus och blommor. Bjud in föräldrar, syskon och ev. vänner från annan skola. Efter minnesstunden kan eleverna gå till sina klassrum och tala en stund om såväl akten som det inträffade.

### 9.2 Begravning

Beroende på omständigheterna kan del av klassen eller hela klassen delta i begravningen. Det är viktigt att det informeras om hur en begravning går till, att det är tillåtet att gråta, att vuxna också kommer att gråta etc.

### 9.3 Visning av den döde

Det kan vara aktuellt att nära vänner deltar i visning av den döde. Även här är det viktigt att muntligen förbereda eleverna på vad som väntar dem.

### 9.4 Besök på olycksplatsen

Ritualer kan även, i förekommande fall, genomföras vid besök på olycksplatsen. Skolan kan initiera, men eleverna bör själva få utforma ritualen.

### 9.5 Flaggning

Krisgruppen ansvarar för att gängse flaggningsritual följs.

---

## **9.6 Övrigt**

Anordna plats på skolan för minnen dvs. foto på den döde, ljus, minnesbok mm. Krislåda finns hos skolsköterskan.

Viktigt att uppmärksamma den döde vid födelsedag, första högtiden efter dödsfallet, vid skolavslutningar och årsdag efter dödsfallet.

---

## 10 Klassrumssamtal

Syftet med samtalet är att kartlägga vad som hänt, ge eleverna möjlighet att dela sina reaktioner, berätta att reaktionerna inte är onormala samt att hjälpa eleverna att stötta varandra. Lägg inte in paus under samtalet. Lämpligt att två lärare håller i det tillsammans.

### Introduktion

Regler som är bra att följa:

- Det som andra berättar i klassen ska inte berättas utanför klassrummet.
- Ingen ska i efterhand kritiseras för något de sagt eller på det sätt de reagerat.
- Var och en talar för sig.
- Ingen är tvingad att yttra sig bortsett från hur de fick veta vad som hänt.

### Fakta

Här får eleverna berätta hur de fick veta vad som hänt (var, när och av vem). Detta ger tillfälle att klara upp missförstånd och motverka ryktesspridning och ger klassen en gemensam plattform där alla är införstådda i situationen. Läraren kan här se om vissa elever är starkare berörda än andra och på så sätt identifiera elever som är i behov av extra hjälp och stöd. Ungdomar har stort behov av konkret information.

### Tankar

- Vilken var din första tanke när du hörde talas om olyckan?
- Vad var det värsta med det du varit med om?

Viktigt att få fram ungdomars reaktioner och intryck. När en elev beskriver sina intryck är det viktigt att fråga om någon annan upplevt något liknande för att på så sätt bekräfta att de reagerar på liknande sätt.

### Reaktionsfasen

Här berättar eleverna om sina reaktioner och tankar. Man kan uppmuntra att berätta hur de reagerade omedelbart efter olyckan, senare samma dag, under natten och hur det känns nu. Man kan även be eleverna skriva ner sina tankar och reaktioner eller läsa dikter och berättelse för att hedra den döde.

Elever kan ge varandra mycket omsorg, vänlighet och stöd. Uppmuntra detta.

---

Var återhållsam med att låta elever berätta om mycket privata förhållande i gruppen, då de kan ångra det senare.

### **Informationsfasen**

Läraren sammanfattar det eleverna berättat och betonar likheten i deras reaktioner. Man bör också informera om normala reaktioner vid sådana här händelser som rädsla, ångest, vrede, hämndkänslor, skuld-känslor och koncentrationssvårigheter. Man bör också förbereda eleverna på att de kan upplevas se och höra den döde. Sådana upplevelser kan vara mycket skrämmande men det är viktigt att förklara att det är vår kropps sätt att reagera för att lindra förlusten.

Läraren kan uppmuntra eleverna till att:

- Tala med sina vänner om det som hänt.
- Tala med sina föräldrar om tankar och intryck.
- Skriva dagbok.
- Stötta varandra.
- Vid behov ta kontakt med lärare.
- Snabbt komma igång med fritidssysselsättningar som de är intresserade av.

### **Avslutningsfasen**

Läraren går igen om de saker som kommit upp i klassen och gör planer för den närmaste framtiden. Man avtalar tid om eventuellt nytt samtal. Under klassrumssamtalet ska läraren vara observant på om någon är speciellt berörd och kan behöva terapeutisk hjälp.

---

## 11 Kris och sorg

Personer som varit med om olika traumatiska händelser: såsom olycka, sjukdom, dödsfall, skilsmässa, våldshandling eller hot om sådan går igenom ett krisförlopp.

Krisförloppet består av olika faser och alla genomgår dem på sitt eget sätt.

### 11.1 Chockfasen

- Inleds genast då någonting allvarligt har skett och varar högst en vecka.
- Kraftiga såväl fysiska som psykiska reaktioner eller total avsaknad av dem ("jag känner ingenting").
- Vanliga reaktioner är förtvivlan, panik, hög puls hjärtklappning, spända muskler, darrning, svettning, kräkning, blir matt, yrsel, kan inte hålla urin och avföring, överklighet och förvirring.

Chockreaktionen är ett skydd, ett slags psykologiskt totalförsvar, som tjänar till att låta eleven ta till sig händelsen stegvis. Det är inte ovanligt att den drabbade ägnar sig åt "normala aktiviteter" en kort stund efter ett traumatiskt meddelande.

Vår tidsuppfattning förändras under traumatiska situationer. Väntan på ambulans, brandkår eller polis upplevs som en evighet. Efteråt kan denna känsla generera en obefogad ilska mot hjälpare och andra. Det är viktigt att upplysa om denna reaktion för att förebygga en mer komplicerad krisreaktion än nödvändigt.

### 11.2 Reaktionsfasen

- Från 1 till 6 veckor från händelsen
- Gradvis "registrering" av det skedda
- Ofta ett smärtsamt skede då reaktionerna kan vara kraftiga: sorg, gråtmildhet, ångest, skuldkänslor, sömnsvårigheter, trötthet, illamående.
- I människorelationer kan märkas irritabilitet och isolering.
- En person som går genom reaktionsfasen behöver stöd. Den viktigaste formen är aktivt lyssnande, där den berörda får gå igenom det som hänt och sätta ord på sina känslor
- Vanliga reaktioner är rastlöshet, oro, depression, svårt att skilja mellan verklighet - överklighet, skev tidsuppfattning, mardrömmar, starka känslor, koncentrationssvårigheter, ångest, rädsla för framtiden, känsla av skuld, skuldkänslor över att ha överlevt, undviker kontakt med andra, personlighetsförändringar,

---

blir praktisk, fobiska mönster, hypersensitivitet.

### **11.3 Bearbetningsfasen**

- Tar lång tid, upp till 1 år.
- Krisreaktionerna avtar långsamt.
- Man börjar anpassa sig till den nya situationen.

### **11.4 Nyorienteringsfasen**

- Varar livet ut.
- Den drabbade utvecklar en ny grund att stå på, en genomlevd kris ger verktyg för att möta senare kriser.

### **11.5 Reaktionen på sorg**

De vanligaste reaktionerna:

- Ångest och sårbarhet
- Levande minnesbilder
- Sömnstörningar
- Sorg och saknad
- Irritabilitet och vrede
- Skuld känslor, självförebåelser och skam
- Problem i skolan
- Kroppsliga symtom
- Problem med kamrat relationer

Ångest och sårbarhet kan ta sig uttryck i en rädsla att förlora förälder eller annan närstående. Levande minnesbilder kan tränga sig på och orsaka sömnstörningar och koncentrationssvårigheter, som i sin tur medför problem i skolarbetet. Sorg och saknad kan ta sig uttryck i en upplevelse av att den döde finns i rummet, vilket skrämmer: håller jag på att bli tokig? Vreden kan rikta sig mot döden i sig, Gud, vuxna, sjukvårdsapparaten, den döde m fl.

Vreden har även biologiska förklaringar genom det hot som en krisreaktion innebär mot den drabbades identitet, mobiliserar kroppens försvarsreaktioner i form av ökad adrenalinproduktion. Skuld känslor kan hos vissa tonåringar härröra ur deras åldersadekvata egocentriska världsbild. Den drabbade kan vidare grubbla över saker han sagt eller

---

gjort mot den döde. De överlevande vid en olycka kan känna skuld över att de klarade sig.

Kroppsliga besvär kan uppträda i form av huvudvärk, magbesvär eller muskelsmärter. Onormal trötthet uppträder ofta p.g.a. att hela systemet är upptaget av att hantera sorgen. Problem i kamratrelationerna kan bero på att den drabbade tvingas genomgå en mognadsprocess för att kunna hantera sorgen och därigenom upplever kamraterna som barnsliga och omogna. Kamraterna kan även dra sig undan av rädsla och osäkerhet för hur de ska bemöta den sörjande.

Sorgereaktionerna kan reducera elevens prestationsförmåga under lång tid. Sörjande elever har berättat hur de efter en kort tid känt sig förföljda av sina lärare. Berättelserna är återkommande och samstämmiga i intervjuer med drabbade elever. Det kan vara så att elevernas nedsatta prestationsförmåga efter en tid tolkas som lathet och ointresse för skolarbetet.

Pojkar och flickor uppvisar generellt skillnader i sin krisbearbetning. Flickor har lättare att acceptera och uttrycka sina reaktioner, medan pojkar i högre grad behöver hjälp i form av konkreta aktiviteter och ritualer.

---

## 12 Ett gott omhändertagande

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

- Man skall veta att sorgearbetet är en normal och nödvändig process.
- Man skall vara tillsammans med de sörjande – inte lösa deras problem.
- Man skall erkänna andras smärta, lära sig att gå in i den och inte avlägsna den.
- Man skall lyssna till vad den sörjande berättar.
- Man skall låta dem upprepa sig, gång på gång.
- Man skall tala så lite som möjligt – och undvika varje försök till tröst som innebär ett förringande av förlusten.
- Man skall acceptera att alla har sitt eget sätt att sörja – och att ingen sorg är riktig eller felaktig. Ingen är tvungen att rättfärdiga sina känslor.
- Man skall uppmuntra dem som har en gemensam sorg att dela den med varandra om de kan.
- Man skall erkänna att de sörjande har lidit en förlust.
- Man skall inte hindra någon att uttrycka skuldkänslor eller vrede om den behöver det.
- Man skall hjälpa de sörjande att inse att den döde aldrig kommer tillbaka.
- Man skall ge efterlämnade tid att sörja.
- Man skall tillåta de sörjande att ha verkliga minnen från ett verkligt förhållande till den döde.
- Man skall erkänna de sörjandes behov av att tala om den de har förlorat.
- Man skall uppmuntra de sörjande att bearbeta smärtan och visa alla sina känslor, utan att fördöma.
- Man skall ge barn tillfälle att delta i sorgprocessen tillsammans med de vuxna.
- Man skall komma ihåg att många som erbjuder omedelbart stöd ofta försvinner efter ett tag.

- 
- Man skall uppmuntra de sörjande att leva och älska igen, men inte förrän de känner sig redo för det.

---

## 13 Råd till lärarna

1. **Var nära och närvarande** - Visa att ni ställer upp, att ni finns, att ni deltar. Våga visa er egen sorg.
2. **Lyssna aktivt** - Det finns inga välmenande råd som hjälper. Men lyssna, ta in, bekräfta känslan. Var delaktig.
3. **Sök gärna kroppskontakt** - När man inte kan prata om saken räcker det långt med att hårt hålla en hand eller kramas.
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 vidare. Ord som "det är inte så farligt" blir till hån i den här situationen. Hjälp eleven att sörja istället för att trösta.
6. **Ge det tid** - När den sörjande för tolfte gången frågar samma sak hjälper det inte honom att få höra: "Det har jag redan hört". En del av bearbetningen består i just att "älta" det som skett. När det är klart upphör upprepningarna av sig själva. Det tar minst ett halvt år att gå vidare
7. **Var dig själv** - Försök inte vara någon annan än dig själv. Vi gömmer oss ofta bakom våra yrkesroller. Här är det bara medmänsklighet, medkänsla och medlidande som gäller.

---

## 14.Råd i kontakt med media

Vid krissituationer är alltid förvaltningschef eller den denne utser ansvarig för all kommunikation med massmedia. Kontakta alltid förvaltningschef för att klargöra vem som har informationsansvaret vid varje specifik händelse.

Respektera journalistens jobb och kräv respekt för ditt. Du ska hantera krissituationer – journalisten ska berätta om detta: ta reda på fakta, gestalta, undersöka, ifrågasätta. Båda måste finnas där och rollerna ska hållas i sär.

Glöm inte: bakom varje journalist du pratar med finns tittaren/lyssnaren/läsaren, som ska ta emot det du säger.

Ha som grundhållning att vara öppen, att vilja berätta. Du tjänar lika mycket på det som journalisten. Och framför allt, allmänheten.

I ett krisläge kan människor aldrig få för mycket information. Brist på information, däremot, skapar panik.

Journalister är – precis som du och dina kollegor – olika. Landsortsmedier/riksmedier/TV/radio.

Tala sanning, mörka inte. Erkänn misstag. De kommer fram förr eller senare ändå – bättre att du berättar.

Ta initiativet i intervjusituationen. Bestäm dig för vad som är viktigast att förmedla.

Var dig själv! Hemfall inte åt fikonspråk eller yrkesjargong.

Be journalisten före intervjun om en kort redogörelse för det viktigaste frågorna – det är ju trots allt ett samtal.

Etermedia: Be att få ta om ifall det blev fel.

Press: Be att journalisten ringer och läser upp den färdiga artikeln. Du kan inte korrigera reporterns vinkel etc. men självklart sakfel och dina egna uttalanden om de inte är rätt

---

återgivna. Vet du inte, säg det! Det är bättre än att gissa och trassla in sig.

Kom ihåg att du kan ditt jobb och ditt ämne.

## **15 Krislådans innehåll**

- 30 st värmeljus
- Fotoram
- 4 st långa vita ljus
- 1 stor glasvas
- 10 pkt pappersservetter
- 2 st marschaller
- CD-skiva med lugn klassisk musik
- Vit duk
- Kondoleansbok
- Korrespondenskort
- Tändsticksaskar
- 2 st höga ljusstakar

Det som eventuellt saknas är dikter och texter.

Krislådan finns hos skolsköterskan.

---

**Då krislådan har använts skall ansvarig alltid komplettera så att lådan är intakt.**