



OMSORG FOR  
BARN  
I SORG OG KRISE



2008 / 09

## **Innholdsfortegnelse.**

Forord	s. 3
Overordnede prinsipper	s. 4
Akuttsider, informasjon, viktige telefonnummer	s. 5
Telefonliste over ansatte	s. 6
Når en elev dør utenom skoletiden	s. 7
Når en elev blir alvorlig syk	s. 9
Når en elev dør eller blir livstruende skadet på skolen	s.10
Dødsfall og ulykker utenfor skoletida blant elever og ansatte	s. 12
Dødsfall og ulykker i elevers eller ansattes nære familie	s.13
Fellessamling. Klasseromsamtale	s.14
Minnestund. Klasseromsmarkering når en elev dør Begravelsen. Kristendomstime / samlingsstund	s.15
Barn og sorg	s. 16
Hvordan kan vi hjelpe?	s. 17
Selv mord og selvmordsforsøk	s. 19
Eks. på informasjonsskriv til heimen	s. 20-21
Media	s. 22
Forslag til klasseromssamtale	s. 23
Eks. på diktskriving som bearbeidelse av sorg	s. 26
Litteraturhenvisninger	s. 27
Diverse skjema	s. 28-30
Telefonliste over Namdalseid	s. 31-33

## **Forord.**

Voksne har undervurdert intensitet, varighet og dybde i barns sorg. Både foreldre og lærere har vært med på å fortie, skyve bort og overse barns behov når døden rammer heimen eller skolen.

Manglende kjennskap til barns sorgreaksjoner kan føre til at eleven blir irettesatt for eksempel pga. konsentrasjonsproblemer.

Med økt kunnskap på området, vil lærere være en støtteressurs for elever som opplever dødsfall i sin nærmeste familie, når døden rammer skolen, eller når eleven har sorg av andre grunner, for eksempel skilsmisse.

Gjennom denne handlingsplanen er det meningen å gi noen retningslinjer som utgangspunkt når krisesituasjonen oppstår



### **Overordnede prinsipper.**

- ❖ Det er den eller de som blir rammet av alvorlig sykdom / ulykke som skal være i fokus.
- ❖ Personalets oppgave blir å være lydhør for tanker, ønsker og behov hos de berørte eller etterlatte.  
Evt. tiltak som vi iverksettes må stå i forhold til elevens modenhet og alder.
- ❖ Vi bør ikke "pådytte" elever sorgbearbeiding.
- ❖ Rektor har ansvar for å iverksette og koordinere tiltak. Det er da viktig at rektor får førstehåndsinformasjon.
- ❖ Det må prioriteres å gå ut med rask og saklig informasjon til foreldre / foresatte og ansatte ved alvorlige ulykker eller død.
- ❖ I den akutte situasjonen som evt. oppstår, må personalets reaksjoner komme i andre rekke.
- ❖ Ved alvorlige ulykker eller plutselig dødsfall, skal det være oppfølgingsmøter for personalet hvor det er tid til bearbeiding av det som har skjedd.
- ❖ Av og til kan denne regelen være god å forholde seg til:

*"Alt det du sier skal være sant, men du skal ikke si alt som er sant"*



## AKUTTSIDER (handlingsplan for Namdalseid skole)

### **Informasjon**

Hvem bør informeres?

- ✓ Foreldrene?
- ✓ Annen familie?
- ✓ Helsepersonell?
- ✓ Kirken?
- ✓ Politi?
- ✓ Andre?

Hvem kan gi mer informasjon?

- ✓ Familien?
- ✓ Kirken?
- ✓ Politiet?
- ✓ Andre?

### **Viktige telefonnummer:**

Politi, lensmann i Namdalseid	74 27 86 50	Nødnummer 112
Lege, døgnvakt	74 27 83 00	Nødnummer 113
Kirken, kirkevergekontoret	74 22 72 30	
▪ soknepresten privat, Marit Nysæter	74 16 71 45	
▪ soknediakon kontor, Magne Fossum	74 22 72 36	
▪ soknediakon privat, Magne Fossum	74 27 83 20	
Oppvekstkontor – rådgiver oppv. Bodil Lie	74 22 72 23	
▪ rådgiver oppvekst privat, Bodil Lie	74 27 84 52 958 72 850	
Rektor privat – Arne Fossvik	74 27 84 20 906 75 382	
Inspektør privat – Berit Buvarp Aardal	74 27 85 08 994 66 935	

**TELEFONLISTE OVER ANSATTE**

Navn:	Privat:	Mobil:
Brørs, Liv	74 14 83 47	98 05 57 11
Buarø, Mari Anne	74 27 85 99	95 27 42 08
Dahl, Tove		99 25 00 89
Ekberg, Tove Birgitte	74 27 85 42	97 51 68 16
Elden, Kari Stokke	74 27 84 41	97 56 23 74
Enoksen, Helge	74 27 84 26	97 16 85 32
Fossli, Brit Helene	74 27 81 49	90 06 38 25
Fossvik, Arne	74 27 84 20	90 67 53 82
Fossvik, Kari Sem	74 27 84 20	92 26 89 48
Furre, Bodil	74 27 82 81	90 84 94 97
Furre, Heidi Helen	74 27 83 86	95 11 12 98
Gustavsen, Carina Bergin	74 27 85 62	48 02 01 85
Helle, Inger	74 14 86 11	41 20 02 79
Hustad, Sissel	74 27 85 22	97 64 64 49
Høglo, Tove Trefjord	74 27 98 14	99 16 89 74
Iversen, Tove Annie	74 27 97 27	91 52 14 66
Kaldahl, Gunnhild	74 27 83 57	47 75 26 38
Kaldal, Jan Roger	74 27 81 16	91 80 66 77
Kamsvåg, Siv Janne		99 26 49 76
Klykken, Wenche	74 16 79 25	92 66 22 87
Kolstad, Jan Åge	74 27 89 17	91 38 83 16
Kristiansen, Camilla Fellmann		97 09 31 49
Lie, Marit Moe	74 27 91 81	95 88 93 39
Mølnå, Hilde	74 27 85 04	41 14 12 40
Nordauene, Helen	74 27 82 09	99 72 09 64
Ovesen, Astrid Strand	74 27 81 66	74 27 81 66
Petersen, Anne-Grete	74 27 84 14	93 83 00 14
Resell, Ann Jorid	74 27 84 26	93 43 22 45
Røthe, Eli Brenne	74 27 82 32	92 88 32 79
Selnes, Beata M.	74 16 38 58	
Stakset, Sture	74 27 98 90	45 51 32 28
Staven, Lillian	74 27 83 90	93 22 08 21
Stene, Terje	74 27 85 03	92 64 55 96
Svendsen, Odd Harry	74 27 98 04	41 63 09 64
Thorsen, Gudmund	74 27 94 95	91 78 12 71
Aardal, Berit Buvarp	74 27 85 08	90 99 10 46

## **Når en elev dør utenom skoletiden.**

### **1. Rektor/stedfortreder informeres.**

### **2. Informasjonen om dødsfallet må bekreftes av prest eller annen offentlig**

Rektor bør ha svar på følgende:

- Når? Hvor? Hvordan?
- Andre tilstede, eventuelt hvem?
- Hvor er den døde nå?

### **3. Rektor informerer sine overordnede og skolens personale, gjelder også SFO, vaktmester og renholder.**

Innkaller til møte så snart som mulig. Innkaller også kommunens kriseteam til dette møtet.

### **4. Eventuelle spørsmål fra pressen skal ikke besvares av andre enn rektor.**

### **5. Den berørte klassen informeres av sin kontaktlærer sammen med lærere som er knyttet til klassen, og/eller en fra ledelsen.**

Grovdisposisjon:

Forberede på trist informasjon.

Gi klar og konsis informasjon. Få frem fakta til elevene.

Gi rom for spontane reaksjoner og spørsmål.

Gi svar i den grad du vet. Det er lov å ikke vite.

Fortell om skikk og bruk ved sorgritualer, tenn lys, for eksempel.

La elevene fortelle om sist de så eller snakket med den døde.

Gi informasjon om vanlige sorgreaksjoner (kan passe dag to)

(Se også vedlegg "Forslag til klasseromssamtale).

### **6. De andre klassene informeres av sin lærer.**

### **7. Felles samling for hele skolen.**

Den starter ute med at flagget heises på halv stang før vi går inn til felles samling. Ansvar: Ledelsen/presten.

### **8. Samling for avdødes klasse og elever fra andre klasser som sto avdøde nær.**

### **9. Personalet samles etter avsluttet skoledag.**

Denne skal være ledet av rektor eller annen fagperson utenfra.

Ansatte ved skolen kan snakke om sine egne reaksjoner, følelser og tanker.

Gå gjennom hvordan vi skal begynne neste dag.

Hva med elever som trenger spesiell oppfølging? Ansvarsfordeling.

Hvilken støtte og hjelp trengs utenfra?

### **10. Kontakt med pårørende (velg selv hvordan dette skal gjøres).**

Spontant besøk av rektor og kontaktlærer til hjemmet med blomst. (Avtalt besøk kan virke krevende på familien). Se an situasjonen. Det er i utgangspunktet ikke meningen at vi skal inn.

**11. Informasjonsskriv til hjemmene, med informasjon om foreldremøte. Ansvar: rektor (se vedlegg).**

**12. Kontaktlærer, rektor og prest avklarer med de pårørende om elevene skal være med i begravelsen.**

**13. Foreldremøte for den berørte klassen og andre foreldre som føler behov for å delta.**

Rektor og prest skal være tilstede. Vi snakker sammen om det som har skjedd, om normale sorgreaksjoner og om deltagelse i begravelsen.

**14. Prest og kontaktlærer forbereder klassen på hva som skal skje i begravelsen.**

Krans eller bårebukett fra skolen?  
Elevene legger roser på båren?  
Minneord i avisa?  
Fremføre minneord i begravelsen?

## **Når en elev blir alvorlig syk.**

- 1.** Når skolen får melding om at en elev er rammet av en alvorlig sykdom, må vi søke informasjon om elevens tilstand. Kontaktlærer i samråd med rektor tar kontakt med hjemmet, slik at de opplysninger som blir gitt videre er i samsvar med foresattes og elevers ønsker.

Medelever må få informasjon om hvordan sykdommen arter seg, forskjellige faser, behandlinger osv. Det bør være en fra behandlingsinstitusjonen eller helsevesenet, for eksempel helsesøster, som skal gi informasjonen til medelevene.

**NB! Informasjonen til skolen/klassen, kan ikke gis uten samtykke fra elevens foresatte.**

- 2.** Kontaktlærer i samråd med rektor innkaller til foreldremøte. Det er nødvendig å gi informasjon til de øvrige foreldrene i klassen. Også her kan det være påkrevd å trekke inn helsepersonell som kjenner eleven, eller kanskje en av foreldrene til eleven?
- 3.** Når eleven er borte fra skolen pga. lengre opphold på behandlingssinstitusjon, bør klassen holde kontakt med den syke gjennom brev, tegninger etc.
- 4.** Hvis eleven kommer tilbake til klassen, må skoledagen gå som vanlig. Eleven bør oppmuntres, men ikke presses til å fortelle fra behandlingen.
- 5.** Dersom sykdommen er så alvorlig at den kan ha dødelig utgang, må ikke dette forties når det går mot slutten.
- 6.** Klassen må få god til å gi uttrykk for følelser, tanker og ønsker om å vise empati og sorg.
- 7.** Ender det med at livet opphører; se "Når en elev dør utenom skoletiden".

## **Når en elev dør eller blir livstruende skadet på skolen.**

Denne handlingsplanen følges når det skjer en livstruende ulykke eller en elev dør i skole/SFO-tiden på vei til eller fra skolen.

### **1. Varsling:**

Den som først får kjennskap til ulykken, iverksetter førstehjelp og tar initiativ til at denne varslingsplanen iverksettes.

**1. Ambulansetlf. 113**

**2. Polititlf. 112**

**3. Rektor eller dennes stedfortreder**

Den som er hos den forulykkede blir der til ambulanset og politiet kommer. Ledig personell bidrar til å sikre åstedet.

### **Rektor eller dennes stedfortreder:**

- Varsler elevens kontaktlærer, evt. en annen person som kjenner eleven og klassen godt. I SFO-tiden varsles også leder.

- Tilkaller elevens foresatte med følgende ordlyd:

***“Din sønn/datter ....har vært utsatt for en alvorlig ulykke. Du må komme til... med en gang. Jeg ringer også til moren/faren. Hvis du ønsker det, kan vi sørge for transport.”***

Ikke konstaterer evt. dødsfall.

- Hvis man ikke kan nå foresatte, skal budskapet overbringes ved personlig oppmøte privat eller på arbeidsplass. Dette er det politiets oppgave å utføre, ofte ved hjelp av en fagperson f. eks prest eller soknediakon.
- Sørg for at eventuelle søsken og annen familie på skolen tas hånd om.
- Informer rådmann eller dennes stedfortreder.
- Lager oversikt over eventuelle vitner til ulykken.
- Innkaller skolens personell til personalmøte.

### **2. På skolen:**

- Inspektør eller en annen voksen er ved sentralbordet for å svare på spørsmål. Foresatte som har anledning blir bedt om å komme til skolen for å være sammen med barna sine.
- Pressen blir avvist i første omgang. Eventuelle senere spørsmål skal besvares av rektor eller dennes stedfortreder.
- Alle klasser med lærer/voksenperson samles i klasserommene, eller på et annet egnet sted dersom klassen ikke befinner seg på skolens område.
- Rådmann, rektor, kontaktlærer og eventuelt prest/skolepsykolog utarbeider en videre plan for dagen.
- Ingen av den skadede elevens klassekamerater skal sendes hjem til tomt hus.

### **3. Informasjon til voksne og elever:**

- Personalet skal være sammen med elevene, og det gjør at personalet ikke samles til felles informasjon.
- Rektor/stedfortreder informerer i klassene/SFO.
- Den berørte klassen informeres av sin kontaktlærer sammen med lærere som er knyttet til klassen, og/eller en fra ledelsen. (Det skal alltid være minst 2 voksne tilstede i klassen).

Grovdisposisjon:

Forberede på trist informasjon.

Gi klar og konsis informasjon. Få frem fakta til elevene.

Gi rom for spontane reaksjoner og spørsmål.

Gi svar i den grad du vet. Det er lov å ikke vite.

Fortell om skikk og bruk ved sorgritualer, tenn lys, for eksempel.

La elevene fortelle om sist de så eller snakket med den døde.

Gi informasjon om vanlige sorgreaksjoner (kan passe dag to)

(Se også vedlegg "Forslag til klasseromssamtale).

- Foresatte som ønsker det, er velkomne til skolen. Skolens mediatek stilles til disposisjon. Kaffe/te, litt å bite i er tilgjengelig. De foresatte kan godt engasjeres til å koke kaffe/te. Foresatte og elever skal ikke holdes atskilte, men elevene er skolen ansvar så lenge de er på skolen.
- Elevene skal ikke gis fri uten videre. Som hovedregel bør skoledagen/SFO-tiden ha vanlig lengde. Dette gir mulighet for at alle får den samme informasjonen, får reagert, og at ingen blir gående alene eller uten tilsyn. Rektor/stedfortreder avgjør om elevgrupper skal gis fri tidligere. Foreldre som kommer til skolen, oppfordres til å bli til skoledagen er ferdig. Etter samråd med kontaktlærer/SFO-leder, kan foreldre som ønsker det, likevel ta med seg sitt/sine barn hjem når det er ønskelig.

### **4. Innhold i skoledagen:**

- Samtale i klasserom/SFO. Elevene har behov for å snakke om det som har hendt. De trenger trygge rammer omkring skoledagen. Det er viktig å vurdere hva som egner seg, for eksempel tegne og skrive.

### **5. Personalet samles etter avsluttet skoledag.**

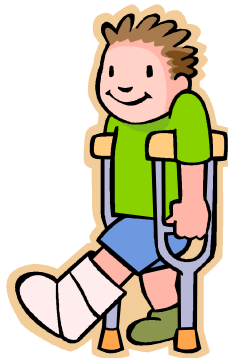
- Rektor redegjør for dagens hendelser og hvordan ulike forhold er håndtert. Rom for personalets egne reaksjoner.
- Elever som trenger oppfølging, - ansvarsfordeling.
- Gå igjennom hvordan neste dag skal begynne. Hvilken hjelp og støtte trengs utenfra?

### **6. Videre oppfølging:**

Se "Når en elev blir alvorlig syk" eller "Når en elev dør utenom skoletiden".

**Dødsfall og ulykker utenfor skoletida blant elever eller ansatte.**

- ❖ En må ha rutiner som sikrer at administrasjonen tidligst mulig informeres av foreldre / foresatte eller andre.
- ❖ Får skolen beskjed om dødsfall / ulykke på kveldstid, bør det innkalles til planleggingsmøte samme kveld, eller i hvert fall sikres at alle ansatte får nødvendig informasjon.
- ❖ Rektor og klassestyrer har ansvar for at alle får informasjon;
  - Når?, hvor?, hvordan?
  - Andre tilstedeværende?
  - Hvor den skadede / forulykkede nå er?
  - Evt. prognose?
- ❖ Rektor kontakter vedkommende familie så snart som mulig. De må bestemme hvilken informasjon som skal ut blant elevene.
- ❖ Plan for de nærmeste dagene må legges av rektor og evt. klassestyrer.
- ❖ Evt. kontakt fra media henvises til rektor.
- ❖ Plan for langtidsoppfølging kan være nødvendig.



## **Dødsfall og ulykker i elevers eller ansattes nære familie.**

(se evt. punkt over)

- ❖ Informasjon til skolen (rektor, klassestyrer) om;
  - Hvem er rammet?
  - Hva har hendt?
  - Hvordan oppsto situasjonen?
  - Hva er situasjonen nå?
  
- ❖ Den som formidler budskapet må være en som eleven / den ansatte har tillit til.
  
- ❖ Finn en plass hvor andre ikke vil forstyrre.
  
- ❖ Budskapet må gis åpent og direkte. Bruk god tid.  
*Formidlingen av budskapet bør ikke utsettes til skoledagens slutt, og en bør ikke utsette å fortelle alvoret i situasjonen til eleven er kommet heim.*  
(Dyregrov – 1989)
  
- ❖ La ikke eleven / den ansatte være alene. Gi trøst som faller naturlig.
  
- ❖ Fysisk kontakt kan gi trygghet, men en må respektere avslag.
  
- ❖ Det er viktig at læreren evt. andre tilsatte følger vedkommende hjem eller dit hvor familien er samlet.
  
- ❖ I forståelse med eleven / den ansatte må de øvrige elever / ansatte informeres så snart som mulig.

## **Fellessamling. Klasseromsamtale.**

To voksne, for eksempel rektor / klassestyrer og prest / diakon kan være sammen. Det er godt å dele ansvaret.

### **Innhold**

- Hva timen skal brukes til og hvorfor. Konkret informasjon.
- Elevene får fortelle hva de vet og hvordan de fikk vite om dødsfallet / ulykken.
- Det er viktig å vise følelser.
- Når de viser sterke følelser, er det viktig å sørge for at alle blir ivaretatt.
- Læreren må samle trådene for det som er sagt og opplyse om mulige reaksjoner.
- Læreren kan gi råd om hvordan elevene kan få bedre grep om det som har hendt, ved for eksempel å snakke med foreldrene / søsken og venner, skaffe seg informasjon, skrive dikt / dagbok, tegne, gjøre noe i fellesskap for de etterlatte.
- En må planlegge det som skal skje framover.
- Gi elevene muligheter til å komme med spørsmål.



## **Minnestund**

Skolen kan arrangere ei minnestund. Det må skje i samråd med de etterlatte, som også inviteres.

Eksempel på minnestund:

- Velkommen. Hvorfor er vi samlet.
- Sang / salme.
- Minneord ved rektor.
- Elevene får uttrykke avskjed med minneord, dikt, tegninger blomster og lignende.
- Sang / salme.
- Andakt / hilsen ved prest / diakon eller andre. (Denne bør inneholde noe om ei framtid med håp og at vi må ta vare på hverandre).
- Sang / salme.

## **Klasseromsmarkering når en elev dør**

- Den tomme pulten blir brukt til å markere avskjed med bilde av den avdøde, lys, blomster etc.
- Lag album til de etterlatte (for eksempel med bilder fra minnestunda)

## **Begravelsen**

- Elevene bør få være med om de selv ønsker det.
- Evt. blomster / krans avtales med de etterlatte på forhånd.
- Sette av god tid til samtale både før og etter begravelsen. Forrettede prest eller andre kan gi konkret informasjon om det som skal skje.

## **Kristendomstime / samlingsstund**

Snakk om død og sorg, men også om håp. Gi tid til undring. Bruk litteratur.



## **Barn og sorg.**

Det er viktig å kjenne sine egne tanker, følelser og holdninger for å kunne være til hjelp. Vi må ha mot til å være direkte, ta imot sterke følelser, stå der over tid, ta ansvar for barn.

Vi kan forberede barn på døden:

- Døde fugler og dyr.
- Død som en del av kulturgrunnlaget.
- Litteratur.

Vi må ta hensyn til at barns reaksjoner er avhengig av:

- Barnet selv, alder og utviklingstrinn.
- Tilknytning til den som er død.
- Situasjonen.
- Omgivelsene; foreldre, venner, skolen (søsken er i dobbel krise - egen sorg og foreldrenes. Foreldrene kan oppleve sorgen forskjellig).
- Barn har begrenset forståelse.

Små barn har vanskelig for å forestille seg ikke-eksistens.

De kan ha en magisk tenkning der de for eksempel ønsker å trylle den døde tilbake. Etter hvert blir realitetsoppfatningen sterkere.

### **Umiddelbare reaksjoner.**

- Sjokk, uvirkelighet.
- Forferdelse, protest, emosjonell storm / lammelse
- Gjøre vanlig ting
- Benekting
- Spørsmål

### **Vanlige reaksjoner.**

- Angst for å være alene.
- Søvnforstyrrelser.
- Sterke minner.
- Tristhet, lengsler og savn (elever kan bli passive, gjør ikke lekser, deltar ikke i lek).
- Sinne oppmerksomhetskrevede atferd.
- Konsentrasjonsvansker.

### **Mulige reaksjoner.**

- Skyld, selvbekreidelse, skam.
- Sosial tilbaketrekking.
- Regresjon.
- Feiloppfatninger.
- Fantasier.
- Personlighetsforandringer.
- Frykt for framtida.

## **Hvordan kan vi hjelpe?**

Barn trenger hjelp fra voksne.

### **Samtale om døden og sorgen:**

- Forbered om mulig barnet på døden ved å samtale om død i mange sammenhenger.
- Ikke vente med å fortelle et barn om dødsfallet. Gi nøyaktig informasjon om hva som har skjedd, være direkte og ærlig.
- Si at den døde aldri vil komme tilbake.
- Ikke snakk om reise eller søvn, bruk ordet død.
- Fortell om begravelsen.
- Bruk god tid til samtale med barnet. Sørg for at det er mennesker tilgjengelig for samtale. Glem ikke barnets utviklingstrinn. Tillat gjentatte spørsmål. Regn med at samtalene kan bli korte.
- Lytt til barnets tanker og forståelse av det som har skjedd. La barnet tegne og leke det det opplever, slik at det får muligheter for å uttrykke følelser på eget "språk".
- Forsikre barnet om at noen bryr seg om det og at det vil bli tatt vare på.

### **Inkludering av barnet i begravelsen og andre sorgritualer:**

- La barnet se den døde.
- Syning forutsetter god forberedelse med beskrivelse av rom (lukt, temp.), den døde og forberedelse på reaksjoner.
- Voksne må være med for å skape forståelse.
- La barnet få gi noe konkret; f.eks. blomst, tegning, eller få si noe til den døde.
- Muligheter for samtale / lek skal oppmuntres og aksepteres.
- La barnet være med i begravelsen og på kirkegården.
- Ikke tvang, men sterk oppmuntring. God forberedelse. Viktig med inkludering.
- Dette reduserer uvirkeligheten, hindrer fantasier, fremmer den tankemessige og følelsesmessige bearbeiding av dødsfallet, gir hjelp til å ta konkret farvel og gir felles erfaring med de voksne.
- Ha minner framme, lag album, se på bilder og film.

### **Støtte normale og hindre usunne sorgreaksjoner.**

- Gjøre det klart for barnet at det har rett til å sørge og at dette innebærer sterke og intense følelser som det må lære seg å leve med og få hjelp til å takle.
- Barn trenger kontinuerlig forklaring og kommunikasjon når det gjelder døden.
- Unngå at barn blir skilt fra foreldrene og må bo hos andre.
- Barn har behov for økt nærhet mellom i gjenlevende.
- Prøv å leve et så normalt familieliv som mulig.
- Vær med i de vanlige fritidsaktivitetene.
- Snakke om barnets angst for egen og andre familiemedlemmers død.
- Motarbeide skyldfølelse.
- Samarbeid med hverandre og foreldrene om forklaring av religiøse forestillinger. La barnet uttrykke både positive og negative følelser overfor den døde / Gud.
- Det er ikke alltid nødvendig med svar på hvem som er skyld i katastrofer og trafikkulykker.
- Ikke si at Gud hentet den døde. Barnet kan tro at døden er villet av Gud.
- Den kristne tro sier at døden er Guds fiende, men Gud er sterk nok til å redde oss gjennom døden og reise oss opp til et nytt liv.
- Troen på de dødes oppstandelse er knyttet til troen på Jesu Kristi oppstandelse.
- Gud / Jesus er nær hos den som sørger. Han lider med og bryr seg om.
- Gi rom for undring.

## **SELMORD OG SELMORDSFORSØK.**

### **Prinsipper:**

- Rutiner følges som ved annen brå død.
- Vær oppmerksom på den selvbebreidelsen og den dårlige samvittigheten som alltid følger en selvmordshandling.
- Lærer bør innhente ressurspersoner i miljøet, f.eks. PP-tjenesten, helsesøster.
- Stopp undervisningen, men ikke send elevene hjem.

### **Selvordsforsøk:**

- Ved rykter om et selvmordsforsøk, innkall eleven og foreldre og prøv sammen å finne løsninger som møter ryktene.
- Aktiviser elevene omkring temaet, men ikke fokuser ensidig på selvmordsproblematikk. Gi barn og ungdom kunnskaper om konflikter, kommunikasjon og hvordan man hjelper hverandre. Tilpass etter alderstrinnet.
- Når en lærer får betroelser eller hører rykter om at en elev har selvmordstanker, skal dette undersøkes, og det skal skaffes hjelp.

### **Selvord:**

- Pårørende kontaktes. De skal bestemme hva som skal sies i klassen.
- Gi en faktisk orientering om hva som har skjedd. Rykter om selvmord spres fort, sørg derfor for at alle elevene på skolen får samme informasjon til samme tid. Rektor eller en annen fagperson kan lage en skriftlig informasjon for bruk i klassene.
- Avlys undervisningen resten av dagen i den klassen som er rammet. Bruk tiden sammen med elevene.
- La elevene snakke sammen om det de vet, tanker og følelser.
- Vær klar over smitteeffekten ved selvmord og selvmordsforsøk. Det er ekstra viktig med grundig informasjon og tid til å dele opplevelsen med hverandre, men dvel ikke for lenge med temaet.  
Vær oppmerksom på utsatte elever i tiden etterpå!

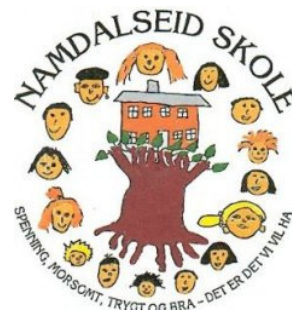
### **Informasjon til hjemmene.**

En del skoler har valgt å sende ut et informasjonsskriv til hjemmene. Det kan inneholde noen ord om:

- Selve hendelsen.
- Ulike reaksjoner hos barn i møte med sorg og tapsopplevelser.
- Skolens / barnehagens arbeid rundt det som nå har skjedd.
- Deltakelse ved begravelsen.

# NAMDALSEID SKOLE

## 7750 NAMDALSEID



### **Til foreldre / foresatte.**

Det er med tungt hjerte vi må fortelle dere om at det har skjedd en tragisk ulykke / et tragisk dødsfall som berører oss alle ved Namdalseid skole. Det er (NN) som omkom / døde (dato) (sted).

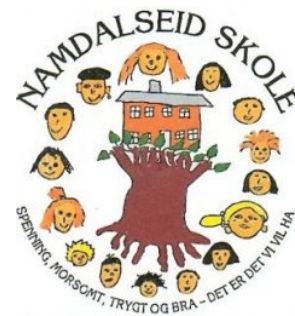
Vi har i dag, sammen med (nevn andre personer enn lærere som har deltatt) snakket med elevene om ulykken / dødsfallet.

I den enkelte klasse har vi forsøkt å sette ord på det ufattelige som har skjedd. Gjennom samtale ønsker vi å få frem de tanker og følelser som preger oss akkurat nå. Det er viktig at dere der hjemme også vet at vi har samtalt med elevene. Vi ber om at dere også støtter elevene i denne vanskelige tiden.

Skolen vår vil bli preget av tragedien i dagene fremover. I den anledning innkaller vi foreldre i klasse (nr.) til foreldremøte (dato)(tid)(sted). Andre foreldre og foresatte som har barn som er sterkt berørt av sorgen, er også velkommen til å delta.

Namdalseid skole,

rektor



## **Til foreldre / foresatte.**

Det er med tungt hjerte vi må fortelle dere om at det har skjedd en tragisk ulykke / et tragisk dødsfall som berører oss alle ved Namdalseid skole. Det er (NN) som omkom / døde (dato) (sted).

Vi har i dag, sammen med (nevn andre personer enn lærere som har deltatt) snakket med elevene om ulykken / dødsfallet.

I den enkelte klasse har vi forsøkt å sette ord på det ufattelige som har skjedd. Gjennom samtale ønsker vi å få frem de tanker og følelser som preger oss akkurat nå. Det er viktig at dere der hjemme også vet at vi har samtalt med elevene. Vi ber om at dere også støtter elevene i denne vanskelige tiden.

Vi har i dag flagget på halv stang og orientert elevene på skolen om NN's død.

I morgen vil vi holde en minnestund i gymsalen for elever og personale.

Vi vet ikke nå når begravelsen blir, men kommer tilbake med informasjon angående den dagen.

Namdalseid skole,

rektor

## **MEDIA**

**NB!** Dersom det har skjedd en ulykke, vil media straks være til stede!

Det er rektor / dennes stedfortreder som har ansvar for å ha kontakt med pressen.

- Søk råd hos kommunens informasjonssjef hvis en er i tvil om hvordan saken skal håndteres overfor media. Det lønner seg å få oversikt over situasjonen. Media kan godt vente.

### **Taushetsplikt:**

- Vær obs. på taushetsplikten dersom det gjelder elever som har gått eller går på skolen.
- Foresatte må alltid kontaktes dersom det skal tas bilder / lages intervju av barn.
- Foresatte må gi skriftlig samtykke til at opplysninger kan gis.

### **Samarbeid:**

- Få i stand et samarbeid med pressen. Ta sjansen på åpenhet i kontakt med journalister.
- Få media på din side.
- Skjerm barna!
- Tenk strategi:
  1. Hva vil du?
  2. Hva har du å si?
  3. Hvem skal du si det til?
  4. Hvordan skal budskapet fram?
- Pressekonferanse? I stedet for å gå til alle med det samme stoffet, innkall til pressekonferanse på et angitt tidspunkt.
- Pressemelding.
- Svarberedskap – gjett spørsmålene, øv deg på svarene!  
Begrensningens kunst – velg ut de mest relevante poengene!
- Vurder samarbeid med politiet.

**NB! IKKE SI – "INGEN KOMMENTAR"**

Vær tydelig på hvordan skolen ønsker medias behandling av saken.

Eks.:

- Ikke la pressen komme inn i klasserommet.
- Ikke la elever kjenne seg igjen i avis / tv dersom de ikke er klar over det.
- Sett klare grenser dersom pressen skal være med på minnestund. Kanskje barn noen minutter er nok?
- Informer foreldre, ansatte om hvordan du ønsker kontakt med media.

## **FORSLAG TIL KLASSEROMSSAMTALE.**

Atle Dyregrov har laget en mal med seks punkter som han mener kan være en hensiktsmessig struktur på en klasseromssamtale:

- 1. INTRODUKSJON**
- 2. FAKTA**
- 3. TANKER**
- 4. REAKSJONER**
- 5. INFORMASJON**
- 6. AVSLUTNING**

### **Ad. 1. INTRODUKSJON:**

- Døden skaper mange inntrykk hos oss som det er viktig å snakke om.
- Tanker og følelser gjør oss triste – og vi kan bli redde og sinte.
- Gjennom å snakke om det som har skjedd, kan vi bedre lære oss å forstå hvordan andre har det.
- Gjennom å snakke sammen kan vi få oppklart misforståelser.
- Det kan kjennes vondt å snakke om det som har hendt.
- Ved på snakke om det, vil det vonde trykket inni oss litt etter litt bli mindre.

### **REGLER FOR SAMTALEN:**

- Det klassekameratene har opplevd, tenkt og følt, skal en ikke fortelle videre til andre.
- Det er viktig å respektere andre.
- Ikke kritisere eller erte noen etterpå for det de sa, eller for måten de reagerer på!
- Hver elev snakker for seg selv, og ingen forteller hvordan andre har det.
- Alle er ikke nødt til å si noe, bortsett fra å fortelle hvordan de fikk vite om det som har hendt.

### **Ad. 2. FAKTA:**

Elevene sitter gjerne i ring og hver elev forteller sin "historie".

Hvor var du da du fikk greie på at N. N. var død?

Hvordan fikk du greie på dette?

- Faktafasen hjelper til å "sette sammen hendelsen" fra begynnelsen til slutt. Hver og en elev får hjelp til å sette ord på det han eller hun bærer inni seg som er en intens og krevende opplevelse.
- I faktafasen får en også formidlet informasjon fra barn som vet mye om hendelsen til barn som vet lite, - misforståelse og forvirring kan oppklares.
- Læreren må gi elevene nøktern og riktig informasjon om dødsfallet. I forbindelse med et tragisk dødsfall, verserer det ofte mange rykter og mye spekulasjoner rundt det som har hendt.

- Ved ulykker og spesielle dødsfall er det viktig at læreren vet hva slags informasjon han / hun kan gi til elevene.
- Det kan hende at politiet i enkelte tilfeller setter en frist for å gi informasjon om dødsfallet, dersom det knytter seg uvisshet og ytterligere etterforskning til hendelsen.

Noen ganger kan det være relevant å trekke inn politiet, - eller andre – for at de kan gi elevene informasjon direkte.

### **Ad. 3. TANKER:**

#### **Still spørsmålet: "Hva tenkte du etter at du fikk vite at NN var død?"**

Selv mer stille og innesluttete elever vil i en slik situasjon kunne få hjelp til å sette ord på tankene sine.

I en slik samtale kommer det fram mye nyttig informasjon til læreren om hvordan hver enkelt elev har det. Læreren får innblikk i om noen av elevene er mer rammet enn andre, om noen var vitne til dødsfallet, eller fått vite om det på en spesiell brutal måte.

På denne bakgrunnen kan læreren søke videre hjelp til elever som måtte trenge det.

Spørsmålet om hvilke tanker eleven gjorde seg da de fikk høre om dødsfallet, fører nokså automatisk over på en samtale om reaksjoner og inntrykk.

### **Ad. 4. REAKSJONER:**

#### **Still spørsmålet: "Hvordan har du reagert etter at du fikk vite at NN var død?"**

I reaksjonsfasen får vi vite hvordan elevene reagerte

- Umiddelbart
- Senere
- Samme dag
- Hvordan natta var
- Hvordan de har det nå

Her kan vi få fram både sorg, savn, hjelpeløshet, redsel, sinne og fortvilelse.

I en slik samtale sveiser klasse seg sammen i sorgsituasjonen.

Elevene får hjelp til å "kaste maska", og en konkret utfordring til å støtte og hjelpe hverandre.

Det er reaksjonsfasen som tar lengst tid!

Barn kan vise sterke følelsesmessige reaksjoner. Om så skjer, er det viktig at læreren mobiliserer omsorg og støtte også fra de andre elevene, slik at ikke læreren blir midtpunkt i prosessen.

Barn kan være svært omsorgsfulle, snille og støttende mot hverandre i slike situasjoner, og det er læreren sin oppgave å fremme disse sidene ved barns naturlige medfølelse.

#### **Ad. 5. INFORMASJON:**

- I informasjonsfasen samler læreren trådene fra det som elevene har fortalt, og peker på like tanker og reaksjoner som kommer fram, og understreker normaliteten i det de opplever.
- Tidligere erfaring og kunnskap om barns reaksjoner i lignende situasjoner, kan en bruke for å vise elevene at reaksjonene deres er vanlige.

I tillegg til dette bør læreren gi informasjon om etter-reaksjoner ved slike hendelser.

Denne informasjonen gjør elevene forberedt på reaksjoner som kan komme seinere.

Læreren må sette ord på frykt- og angstreaksjoner, på sinne og eventuelle hevntanker, på skam og skyldfølelse.

Det er nyttig at elevene blir forberedt på at de etter plutselige, uventa dødsfall, i større eller mindre grad kan fortsette å tenke på en slik hendelse i uker og måneder etterpå.

Læreren kan også gi råd om hva elevene kan gjøre for å få bedre grep om det som har hendt. En kan råde dem til å:

- Snakke med foreldrene sine om det.
- Snakke med venner om det.
- Besøke gravstedet.
- Skrive dikt, dagbok etc.
- Gjør noe i fellesskap for de etterlatte.

#### **Ad. 6. AVSLUTNING:**

- Oppsummering av samtalen.
- Tid til å ta opp spørsmål.
- Planlegging av det som skal skje framover.

## KONTAKTPERSONER VED DØD / ALVORLIG ULYKKE:

BESTEMOR

DU ER DØD, BESTEMOR,  
OG JEG FØLER SORG  
FORDI JEG IKKE KAN  
TREFFE DEG MER.

JEG LIKTE GODT Å SITTE PÅ  
DITT FANG, VASKE KOPPENE  
SAMMEN MED DEG, HØRE  
DEG LESE OG SYNGE,  
LUFTE HUNDENE, SPILLE SPILL,  
DU VAR HOS OSS MANGE GANGER,  
JEG VAR GLAD I DEG.



**OVERSIKT OVER EGNET LITTERATUR:**

5 – 10 år:

Alex, Benny og Marle	Bestefar og Maria	Luther 1982
Alexander, Sue og Georges Lemoine	Leila	Eide forlag 1987
Gydal, Monica m.fl.	En annerledes dag	IKO-forl. 1988
Nilsen, Ridar A. og Birte Marie Loveid	Da Karlsen døde	Gyldendal 1979
Olsen, Vivian Zahl og Kari Vinje	Pelle og de to hanskene	Luther forl. 1999

7 – 12 år:

Abrahamsen, Åse Foss	Det var ikke min skyld	Gyldendal 1983
Abrahamsen, Åse Foss	Ikke deg denne gangen	Gyldendal 1987
Dahlberg, Gerd	Gråt da vel	Gyldendal 1977
Danelli, Elfie	Ha det, bestefar	Cappelen 1980
Ducker, Rolf	Å Maria	Damm 1987
Glomnes, Marianne	Kråkebollen	Aschehoug 1976
Gripe, Maria	Hugo og Josefin	Damm 1985
Hagerup, Klaus	Landet der tiden var borte	Aschehoug 1989
Hartling, Peter	Bestemor og Kalle	Gyldendal 1977
Hellberg, Hans Eric	Martins Maria	Gyldendal 1973
Hellberg, Hans Eric	Bjørn og trollhatten	Gyldendal 1978
Lindgren, Astrid	Mio, min mio	Damm 1977
Lindquist, Marita	Malena og gleden	Gyldendal 1972
Lorentzen, Karin	Stine	Aschehoug 1986
Petterson, Hans	Hans Petter heter jeg	Damm 1981
Røine, Wenche Hoel og Norunn Myhre Lund	Fløytespilleren	Lunde forl. 1998
Skeie, Eivind	Sommerlandet	Luther 1985

HVA GJØR VI NÅR NYHETEN KOMMER?

Skjema 1

FØRSTE DAG:

HVA GJØR VI?	HVORDAN?

MELLOM DØDSFALLET OG BEGRAVELSEN

Skjema 2

HVA GJØR VI?	HVORDAN?

BEGRAVELSEN OG TIDEN ETTER

Skjema 3

HVA GJØR VI?	HVORDAN?

HVORDAN KAN VI TA VARE PÅ HVERANDRE I EN SLIK VANSKELIG SITUASJON?