

Skärsta friskola

**- krishanteringsplan 2019-20**

**HANDLINGSPLAN VID KRIS**

**ANSVARSFRÅGAN:**

**Rektor är ytterst ansvarig**

**Rektor ska alltid omedelbart kontaktas och hållas informerad om det som inträffat**

**Rektor ska sammankalla krisgruppen**

**Rektor ska hålla övrig personal underrättade**

**Rektor, eller rektors stf. skall sköta all kontakt med press**

Skolans krisgrupp består av:

Rektor Kristina Sandström

Arbetslag Robert J, Ninna Bergh

Kurator Emma Olofsson

Skolsköterska Anna Westerlund

**Krisgruppen har ansvar för skolans akuta handlande**

**Krisgruppen tar kontakt** med personer och institutioner utanför skolan, som kan bli inkopplade om något hänt:

• polis

• präst

• räddningstjänst

• socialtjänst

• psykiatrisk öppenvård.

**Krisgruppen ska** om så är nödvändigt se till att personal, som tvingas stanna i skolan längre tid, får personlig service, t.ex. mat, dryck.

**Krisgruppen ska** samlas en gång per år för att fördela arbetsuppgifter inom gruppen.

Det är inte skolans uppgift att lämna dödsbud efter en olycka. Detta sköts av läkare, polis eller av präst.

**SÅ HÄR GÖR VI NÄR DET INTRÄFFAT:**

**A. Dödsfall bland eleverna**

**B. Att elev mist nära anhörig**

**C. Dödsfall i personalgruppen**

**D. Olycka i skolan**

**E. Trafikolycka**

**A. DÖDSFALL BLAND ELEVERNA**

1. Direkt efter dödsfallet

1.1 Rektor underrättar mentor och övrig personal.

1.2 Den berörda klassen underrättas av mentor eller om denne inte finns tillgänglig av annan lärare, som undervisar klassen. Assisterande personal (ej nödvändigtvis lärare) kan behövas vid den första kontakten med klassen.

1.3 Skolans övriga klasser underrättas av "sina lärare". Klassamtal, gruppsamtal är nödvändiga.

1.4 När samtliga klasser underrättats, hissas flaggan på halv stång.

1.5 Rektor kontaktar anhöriga angående skolans hantering av situationen.

1.6 Rektor ser till, att krisgruppen finns tillgänglig på skolan och att den träder i funktion med sina arbetsuppgifter.

1.7 Minnesstund i klassrum/aula, med tyst minut.

1.8 Eventuellt kan ett föräldramöte sammankallas för den drabbade klassen.

2. Dagen för begravningen

2.1 Präst eller rektor tillfrågar de anhöriga om de önskar låta elevens klasskamrater delta i jordfästningen.

2.2 Flaggan hissas på halv stång före jordfästningen och på hel stång efter jordfästningen.

3. Observationer och uppföljning

3.1 Det är viktigt att mentorn får mycket kollegialt stöd och hjälp. Ytterst vilar ansvaret för stöd på rektor, men även alla kollegor har ett gemensamt ansvar.

3.2 Var observant på elevernas sorgereaktioner.

3.3 Klassamtal, där man sätter ord på tankar och känslor i relation till det som har hänt, kommer även framöver att vara av stor betydelse.

Klassamtal kan struktureras få följande sätt:

a) introduktion

b) fakta

c) tankar

d) reaktioner

e) information

f) avslutning.

3.4 Det kan vara betydelsefullt för klassen att senare besöka den avlidnes grav.

3.5 Råd och stöd i uppföljningsarbetet fås genom krisgrupp.

**B. EN ELEV HAR MIST NÄRA ANHÖRIG**

1. Tiden närmast efter dödsfallet.

I samband med att skolan underrättas om dödsfallet, tillfrågar man familjen om elevens klass kan meddelas och om ämnet bör tas upp närmare i klassen.

1.1 Tala öppet i klassen medan eleven är borta. Mentor eller annan utsedd person leder samtalet.

1.2 Berätta om möjligt vad som hänt. Förbered kamraterna på att eleven kan vara extra känslig och att de bör visa stor omtanke.

1.3 Mentor talar med undervisande lärare.

2. Uppföljning

2.1 Elevens lärare, och fram för allt mentorn, följer upp elevens beteende. Ge akt på elevens reaktioner.

**C. DÖDSFALL I PERSONALGRUPPEN**

1. Direkt efter dödsfallet

1.1 Rektor sammankallar krisgruppen.

1.2 Rektor underrättar personalen.

1.3 Mentorn informerar eleverna. Öppna samtal om det som inträffat. Låt eleverna tala ut om sina tankar och känslor.

1.4 När samtliga klasser underrättats, hissas flaggan på halv stång.

1.5 Rektor sammankallar krisgruppen så att denna finns tillgänglig på skolan.

1.6 Minnesstund i den berörda klassen / klasserna snarast efter dödsfallet.

2. Dag för begravningen

2.1 Rektor informerar sig om vad familjens önskemål och meddelar personalen om jordfästningen. Minnesstund för personalen förbereds.

3. Uppföljning

3.1 Se under rubriken Dödsfall av elev.  
  
**Vid rektors dödsfall sker samma som vid dödfall i personalgruppen men då går styrelsen in och tar rektors uppgifter.**

**C. EN PERSONAL HAR MIST NÄRA ANHÖRIG**

* 1. **Rektor tar kontakt via samtal, mejl eller sms.**
  2. **Sedan är det utifrån individuella önskemål från den som har mist sin anhörig.**

**D. OLYCKA I SKOLAN**

1. Akutåtgärder på olycksplatsen

1.1 Den/de personer som kommer först till olycksplatsen:

* ger första hjälpen
* ser till att ambulans tillkallas
* ser till att rektor meddelas
* försöker i möjligaste mån hålla eleverna borta från olycksplatsen.

1.2 Rektor utser personer att ansvara för registrering av och omsorg om de elever som varit vittne till olyckan.

2. Underrättande

2.1 Rektor sammankallar krisgruppen.

2.2 Rektor informerar personalen.

2.3 Rektor underrättar eleven/elevernas hem om olyckan men nämner inte följderna. Vid olyckor med dödlig utgång meddelas familjen av sjukhus, polis eller präst.

2.4 Alla eventuella kontakter med press eller massmedia sköts av rektor eller rektors stf.

2.5 Mentorerna informerar sina klasser.

3. Uppföljning

3.1 När eleverna kommer tillbaka till skolan efter olyckan informerar sig rektor om vilken/vilka som var vittne till olyckan.

3.2 Eleverna måste få ärlig upplysning om vad som hänt. Ryktesspridning måste förhindras.

3.3 Reaktionsmönstret efter en olycka varierar från person till person. Tänk på att många, som inte omedelbart verkar reagera, kan drabbas längre fram. Elever, som behöver särskild uppföljning, ska erbjudas detta.

3.4 Vid skador som leder till längre sjukhusvistelse håller mentorn kontakt med hemmet och sjukhuset.

3.5 Om någon elev får bestående men efter olyckan, följs detta upp speciellt av mentorn med avseende på elevens återförening med klass och skolmiljö.

**E. TRAFIKOLYCKA**

1. Direkta akutåtgärder

1.1 Rektor sammankallar krisgruppen.

1.2 Krisgruppen är behjälplig i kontakter med räddningstjänsten och annan akutpersonal

1.3 Krisgruppen tar vid behov kontakt med präst.

1.4 Enbart rektor / rektors stf. lämnar uppgifter till massmedia.

2. Underrättande

a) Om olyckan sker vid transport till hemmet (eftermiddagen efter skolslut)

2.1 Rektor sammankallar krisgruppen, som förbereder för morgondagen.

b) Om olyckan sker vid transport till skolan (morgonen) eller under skoltid

2.2 Rektor sammankallar krisgruppen.

2.3 Rektor samlar personalen.

2.4 Samma handlingsschema ska användas som vid A. DÖDSFALL BLAND ELEVERNA eller D.OLYCKA I SKOLAN.

**NÅGRA RÅD TILL DEN ENSKILDE HJÄLPAREN**

Några allmänna råd om den första hjälpen till personer, som drabbats av en psykisk krisreaktion.

\* Ett lugnt och vänligt men bestämt uppträdande är ett bra förhållningssätt

\* Tala om vem du är och gör klart för den drabbade att din hjälp är menad som ett erbjudande

\* Ge den drabbade vila och värme

\* Bistå med varm dryck om det fysiska tillståndet tillåter det

\* Lämna inte den drabbade ensam

\* Lyssna till den drabbade mer än du talar själv

\* Inrikta samtalet på den drabbades aktuella symptom och problem

\* Ge korrekt information. Dementera rykten, var ärlig mot den drabbade

\* Hjälp den drabbade att realistiskt se situationen på ett förstående sätt.

\* Korrigera missuppfattningar och förvrängningar

\* Förmå den drabbade att acceptera och motta hjälp

\* Acceptera känslor och låt den drabbade fritt uttrycka dessa

\* Stötta och bygg på fungerande sidor hos den drabbade

\* Förstå din begränsning som hjälpare.

Utdrag ur Sievertson: Debriefing

**Telefonnummer till personal:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Anna-Karin | Andersson | 070-260 17 75 | 0175-331 39 |
| Anna-Lena | Karlsson | 073-735 40 11 | 0175-203 91 |
| Beate | Ackell | 070-886 87 98 |  |
| Christina | Eriksson | 070-218 52 39 | 0173-230 40 |
| Emma | Olofsson | 073-087 99 78 |  |
| Gia/Gianina | Kjellman | 073-647 05 32 |  |
| Hanna | Eriksson-Forsberg | 070-278 99 27 |  |
| Jackie/Jacqueline | Pitman | 070-443 20 77 | 0175-105 15 |
| Jennie | Sjölund | 070-296 47 97 |  |
| Joel | Sunnerstrand | 073-334 59 37 |  |
| Leea | Helin | 073-692 64 72 | 0175-222 56 |
| Lena | Englund | 076-9431980 |  |
| Mikael | Larsén | 0704-800 530 |  |
| Ninna/Carina | Bergh | 070-626 56 83 | 0175-132 05 |
| Robert | Johansson | 076-583 32 76 |  |
| Sanna | Jansson | 073-627 41 33 |  |
| Stina/Kristina | Sandström | 070-27 32 784 | 070-652 35 14 |
| Therese | Allard | 070-445 84 70 |  |
| Therese | Henne | 073-048 81 36 | 0175-152 51 |
| Titti/Christina | Nordgren | 076-108 83 80 | 0175-228 73 |
| Tobias | Norén | 070-782 87 90 |  |
| Veronica | Lindström | 073-336 04 65 |  |

SOS: 112

Barnakuten, Astrid Lindgrens 08-517 70 000

Barnakuten, Danderyd: 08-123 565 00

Giftinformation: 010-456 67 00 akut: 112

Hallstaviks vårdcentral: 0175-43 02 10

Sjukvårdsrådgivning: 1177

Taxi: 0175-123 45

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | |  |  | |  | |  |
|  | |  | |  |  | |
|  | |  | |  |  | |
|  | |  | |  |  | |
|  | |  | |  |  | |
|  | |  | |  |  | |
|  | |  | |  |  | |
|  | |  | |  |  | |
|  | |  | |  |  | |
|  | |  | |  |  | |
|  | |  | |  |  | |
|  | |  | |  |  | |
|  | |  | |  |  | |
|  | |  | |  |  | |
|  | |  | |  |  | |
|  | |  | |  |  | |
|  | |  | |  |  | |
|  | |  | |  |  | |
|  | |  | |  |  | |
|  | |  | |  |  | |
|  | |  | |  |  | |
|  | |  | |  |  | |
|  | |  | |  |  | |

# BILAGOR TILL KRISPLAN

Instruktioner för klassrumssamtal (1)

Kriser och deras förlopp (2)

Vanliga sorgereaktioner (3)

Betydelsen av ritualer (4)

Att ge känslomässig första hjälp (5)

### KLASSRUMSSAMTAL (Bilaga 1)

Syftet med att genomföra ett strukturerat klassrumssamtal är att klarlägga vad som hänt, ge eleverna möjlighet att dela sina reaktioner med andra, berätta för dem att reaktionerna inte är onormala samt hjälpa dem att stötta varandra.

Ett sådant samtal kan ta tid. Man bör ändå undvika att lägga in pauser.

Det är alltså viktigt att du som lärare ger eleverna tid att samtala om det som hänt.

Använd gärna symboliska handlingar. Genom att t ex tända ett ljus som minne markeras sorg och saknad.

Vid samtal är det bra att ha en viss struktur:

Inledning

Faktadel

Tankar

Känslor

Avslutning

**1. Inledning**

Berätta om vad som hänt och var så konkret som möjligt. Betona att det kommer många reaktioner och intryck när någon dör och att det är naturligt och viktigt att prata om vad som hänt och ge uttryck för sina känslor. Det är viktigt och det hjälper oss att förstå vad som hänt.

OBS! Alla elever hade kanske inte en god relation med den avlidne.

Du bör förmedla några regler för samtalet som innebär:

* Man får inte berätta för andra utanför klassen vad klasskamraterna har sagt.
* Ingen får efteråt kritiseras eller retas för vad hon/han sagt eller reagerat
* Vem som helst kan tala för sig själv men inte för någon annan.
* Ingen måste säga något högt i klassen bortsett från att alla ska berätta om hur de fått reda på vad som hänt.

**2. Faktadel**

* Hur eleverna fått veta vad som hänt och när. Detta skapar en helhet. De som vet mycket kan dela med sig till sina kamrater.

Framför allt får man här tillfälle att rätta till missförstånd och man kan förhindra ryktesspridning.

Några kanske är mer drabbade än andra. Om det inträffat en olycka kan de t ex ha varit vittne till den. Det är inte säkert att eleverna så spontant talar om sina tankar och känslor, men genom att ställa direkta frågor kan man få fram deras reaktioner. Vid en bussolycka kan man t ex fråga ”Var det någon som hörde honom skrika när han blev påkörd av bussen”?

**3. Tankar**

Genom att fråga eleverna vilka tankar de hade när de fick höra talas om det inträffade får man ofta svar på deras reaktioner och intryck.

**4. Känslor**

Det är viktigt att tänka sig för om vilka frågor man ställer så att man inte bromsar samtalet. Undvik frågor som ”Vad kände du?”. Fråga istället ”Vad var värst för dig?”. Ta hjälp av klassen eller gruppen genom att säga ”är det någon som reagerar på samma sätt” istället för att säga ”det är normalt att reagera så”. Det är viktigt för eleverna att se att de i många avseenden reagerat på ett likartat sätt.

Vid behov kan eleverna använda sig av olika uttrycksmedel som t ex att skriva och rita/måla.

1. **Avslutning**

Samla ihop intrycken

Påpeka likheter i känslor och reaktioner. Betona det normala i reaktionerna. Man måste inte reagera på ett särskilt sätt för att vara normal.

Förbered eleverna på kommande reaktioner som svårigheter att koncentrera sig etc.

Rekommendera eleverna att prata med föräldrar och vänner.

Ge eleverna ytterligare en chans att komma med egna frågor och funderingar.

Fråga eleverna vad som händer när de kommer hem (så att ingen kommer hem till ett tomt hus).

Uppmana eleverna att ta kontakt med dig om de behöver samtala ytterligare om vad som hänt.

**SLUTLIGEN:**

Ge alla tillräckligt med tid och var observant på deras reaktioner.

När en elev eller arbetskamrat dör drabbas man även som vuxen av sorg, och kan då också behöva samtala.

### KRISER OCH DERAS FÖRLOPP (Bilaga 2)

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

Reaktionssättet vid kriser följer oftast ett visst förlopp, som är bra att känna till.

1. **Chockfasen**

Denna fas varar från ett kort ögonblick till några dygn.

* De drabbade har en känsla av overklighet. Man kan inte riktigt förstå vad som hänt, det hela är som en ond dröm eller något som sker på film
* De drabbade förefaller okänsliga, bedövade. Även om de på ytan kan verka lugna upplever de ett inre kaos och har i efterhand svårt att redogöra för vad som hänt. Detta tillstånd kan lätt missförstås för utomstående som kan tolka reaktionen ”Han tar det så bra” när personen i verkligheten befinner sig i ett chocktillstånd.¨
* I andra fall kan de drabbade reagera genom förtvivlan, förvirring.
* Det är sällan som de drabbade grips av panik, men det kan inträffa vid hög grad av livshot kombinerat med tidspress, som t ex brand. Man skall då isolera dem som drabbats av panik, så att de inte kan ”smitta” övriga gruppen. Det är också mycket viktigt att bekämpa rykten och sprida sann information för att minska risken för panik.
* Många drabbas av förändrad tidsuppfattning. Man tycker att händelseförloppet tar oändligt lång tid, när det i själva verket kanske rör sig om minuter. Det kan 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” etc.
* Olika kroppsliga reaktioner under chockfasen inträffar: man kan få hjärtklappning och hög puls, drabbas av muskelspänningar, darrningar och skakningar, svettas, kan inte hålla urin och avföring, kräks, man blir yr, känner sig mat eller svimfärdig.

Ofta är det känslor och tankar inför sin egen reaktion, som gör att människor har svårt att komma över kriser. ”Varför känner jag ingen 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.

**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 sorgereaktionen.

* Många får svårt att skilja mellan verklighet och det overkliga.
* Man återupplever och får påträngande minnesbilder. Man kan påminnas av syn- och hörselintryck, lukter, smaker och beröring. Det kan exempelvis vara helt outhärdligt att känna lukten av grillat kött om man varit med om en brand.
* Man drabbas av ångest i varierande grad och omfattning:

\*Man blir mer sårbar och rädd för olyckor

\*Man kan känna rädsla inför framtiden. Många barn tänker: ”Jag kommer nog aldrig att bli vuxen."

\*Man får ökad faroberedskap, spritter till vid minsta ljud. Detta 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 kanske 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 vakna, mardrömmar.

\*Ledsenhet, sorg, depression. Många upplever sänkt livskvalitet

\*Skuld, skam och självförebråelser. Man kan känna skuld över att själv ha överlevt eller förblivit oskadd, likaså över sina egna reaktioner eller ouppklarade relationer.

\*Aggressivitet och ilska gentemot den döde, mot den som hjälpt till, mot den skyldige

\*Isolering. Man isolerar sig gentemot omvärlden, drar sig tillbaka. Isolering 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 kroppsliga reaktioner t ex nedsatt immunförsvar, olika psykosomatiska symtom vilka i sin tur kan leda till sjukdomar.

\*Existentiella problem. Man frågar sig om meningen med livet, upplever meningslöshet, man kan tycka sig återse den döde, överge sin tro eller ge sig hän åt religiösa rörelser, spiritism. Självmordsförsök kan förekomma.

1. **Reparationsfasen**

Denna fas pågår från någon eller några månader efter en händelse till cirka ett eller ett år senare. Nu börjar de drabbade på nytt att 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 verkligheten så som den var- att man orkar minnas att tiden före krisen också hade sina svårigheter och problem.

1. **Nyorienteringsfasen**

Denna fas har ingen 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

### VANLIGA SORGEREAKTIONER HOS BARN OCH UNGDOMAR (Bilaga 3)

Sorgereaktioner kan se olika ut beroende på elevens ålder, vilket släktskap eller relation eleven hade med den döde, vilket stöd eleven får från sin omgivning. Barn ser annorlunda på döden, just för att de är barn, men de sörjer lika djupt som en vuxen. Vi har försökt göra en sammanställning av olika sorgreaktioner hos barn och ungdomar och vilka symtom de kan visa då de sörjer. Vi har här närmast tänkt på sorgereaktioner då det gäller dödsfall, men dessa reaktioner kan även förekomma vid sjukdom, olyckor och andra separationer.

##### Ångest

* Rädd att vara ensam
* Rädd för mörker
* Rädd att bli sjuk
* Mardrömmar och sömnsvårigheter

##### Förnekelser

Förnekanden kan hindra att elevens sorgbearbetning kommer igång. Vanliga uttryck från tonåringar kan vara: ”Spelar roll..”, ”Vem bryr sig”.

##### Skuld, Självförebråelse, Skam

* Eleven kan t ex skämmas för att den inte talat om för den döde hur mycket den tyckt om denne. Särskilt svåra skuldkänslor kan uppstå då en förälder begått självmord, eleven kan då inte få någon förklaring till det inträffade. Det kan vara svårt att få hjälp av den kvarvarande föräldern eller andra släktingar eftersom dessa har fullt upp att bearbeta sina egna skuldkänslor.

##### Social tillbakadragenhet

– Eleven drar sig undan och vill t ex inte vara med på raster eller träffa kamrater på fritiden.

##### Tristess, Depression, Längtan, Saknad och Vrede

* + **Eleven** kan känna sig övergiven, ensam och längta efter gemenskap, som inte längre kan uppfyllas. Dessa känslor kan omvandlas till vrede. Det kan t o m vara så att vreden kan riktas mot den allvarligt sjuke eller döende föräldern. Eleven blir hjälpt om man låter det utrycka sin vrede och klä sina känslor i ord, samtidigt som man bejakar elevens känslor.

##### 

##### Uppmärksamhetskrävande beteende

* Eleven kan bli hyperaktiv i skolan och ständigt pocka på omgivningens uppmärksamhet.

##### Skolsvårigheter

– Som kan yttra sig i passivitet eller svårigheter att koncentrera sig.

##### Psykosomatiska Symtom

– Som t ex magont, huvudvärk.

### BETYDELSEN AV RITUALER I SAMBAND MED DÖDSFALL (Bilaga 4)

Vi har många olika ritualer, som vi kan bli hjälpta av. Sådana ritualer är t ex att se den döde, hålla minnesstunder, besöka olycksplatsen, deltagande i begravning, hissa flaggan på halv stång tillsammans.

Ritualer har olika funktioner:

1. Ritualer gör det overkliga verkligt. Vid dödsfall skall man försöka påverka de sörjande att se den döde. Även om kroppen är skadad slipper de efterlevande plågsamma fantasier om hur skadorna ser ut.

2. Ritualer hindrar fantasier (t ex om ohyggliga skador). Det kan vara bra om någon som varit med kan berätta inför klassen, t ex om ett barn omkommit. Barnen får svar på hur skadorna såg ut och händelserna däromkring. Då dämpas ångesten och traumat blir mindre.

3. Ritualer främjar reaktioner, sätter igång t ex sorgearbetet.

4. Ritualer markerar övergång från ett tillstånd till ett annat.

5. Ritualer gör det möjligt att ta farväl.

6. Ritualer mobiliserar stöd från nätverket, man känner att man är många tillsammans, att man har omgivningens stöd.

7. Ritualer är symboliska uttryck, de hjälper oss att uttrycka känslor som vi annars har svårt att visa. Pojkar och män har ofta svårare att uttrycka sin sorg och ångest. Detta kan leda till kriser inom familjen – kvinnor tror inte att män sörjer lika mycket, männen säger ”att vi måste gå vidare”. Separationer är vanliga.

1. Ritualer stimulerar minnen.

### OM DU SJÄLV KOMMER I SITUATIONEN ATT GE KÄNSLOMÄSSIG FÖRSTA HJÄLPEN (Bilaga 5)

1. Välj en plats som är lugn där man kan vara ostörd. Ha tillgång till pappersnäsdukar och något att dricka

Omsorg

Värme

Lugn

Trygghet

Förståelse

Accepterande

1. Ge saklig information, upprepa gärna vid flera tillfällen.

Vad har hänt och när?

Familjen vad har hänt med den?

Redogör så gott du kan, för vad som skall ske

Var beredd på chockreaktioner

1. Låt informationen vara kort, precis och taktfull
2. Ge tid att

Lyssna

Lugna

Trösta

Verkliggöra det overkliga

1. Låt personen tala om händelsen
2. Undvik tomma fraser (det kunde ha varit värre… etc.) acceptera tystnaden.
3. Lova inte för mycket. Ta inte över, utan låt de drabbade göra så mycket de själva kan. Främja aktivitet i stället för passivitet.
4. Varsam beröring lugnar, t ex sitt nära, håll handen, håll om.
5. Skydda mot ytterligare stress genom att försöka hålla massmedia och nyfikna åskådare på avstånd. Den drabbade bör besparas fler starka intryck.

**10 Om du inte orkar – tag hjälp eller be om avlösning**.

### REFERENSLISTA

Cederblad, M Barn- och ungdomspsykiatri, Esselte, 2003

Cullberg, J Kris och utveckling, Natur och Kultur, 2011

Dyregrov,A Sorg hos barn, Studentlitteratur, 2007

Katastrofpsykologi, Studentlitteratur, 2006

Jonsson, S/Hagström,A Bro över mörka vatten, Cordia, 2005

Tamm, M Barnet och döden, Esselte, 1986