

Beredskapsplan för krissituationer

vid

Min Skola

Östermalm och Norsborg

Planen gäller läsåret

2022/23

och revideras i augusti 2023

Reviderad 2022-08-29

1. VIKTIGA TELEFONNUMMER	3
2. MIN SKOLAS KRISGRUPP.....	3
3. ÖVERGRIPANDE HANDLINGSPLAN VID KRIS.....	3
4. CHECKLISTA/ATT TA REDA PÅ.....	4
5. OMEDELBARA ÅTGÄRDER VID KRISITUATION.....	4
6. PLANERING FÖR TIDEN EFTER	5
7. VID DÖDSFALL	5
8. ELEVS PLÖTSLIGA DÖDSFALL.....	6
9. NÄR ELEV FÖRLORAR SYSKON ELLER FÖRÄLDER	6
10. SJÄLVMORD.....	7
11. ATT LÄMNA DÖDSBUD TILL ELEVERNA	7
12. RITUALER	8
13. KRIS OCH SORG.....	8
14. GOTT OMHÄNDERTAGANDE.....	10
15. RÅD TILL PERSONALEN.....	10
16. KRISLÅDA.....	11

1. VIKTIGA TELEFONNUMMER

ALLMÄNT SOS LARMNUMMER	112
POLIS (Icke akut)	114 14
KAROLINSKA SJUKHUSET SOLNA- VÄXEL	08-517 700 00
AKUTMOTTAGNING	s.o
INTENSIVVÅRDAVD.	s.o
FOLKTANDBVÅRDSUPPLYSNINGEN	020-687 55 00
GIFTINFORMATION	112
SJUKVÅRDSRÅDGIVNING	1177
SOCIALJOUREN, dagtid växel	08-508 400 00
POSOM, KOMMUNENS KRISGRUPP	08-714 87 50
TAXI SAMTRANS	08-522 500 00

KOMMUNENS INFO:

BOTKYRKA KOMMUN	08-530 610 00
EKERÖ KOMMUN	08-124 571 00
JÄRFÄLLA KOMMUN	08-580 285 00
LIDINGÖ KOMMUN	08-731 30 00
NACKA KOMMUN	08-718 80 00
SOLLENTUNA KOMMUN	08-579 210 00
STOCKHOLM STAD UTBILDNINGSFÖRVALTNINGEN	08-508 330 00
SÖDERTÄLJE KOMMUN	08-523 010 00
TYRESÖ KOMMUN	08-578 291 00
UPPLANDS VÄSBY KOMMUN	08-590 970 00
VALLENTUNA KOMMUN	08-587 850 00
VÄRMDÖ KOMMUN	08-570 470 00
ÖSTERÅKER KOMMUN	08-540 810 00

2. MIN SKOLAS KRISGRUPP

Rektor Eva Jansson	073-522 74 51 Sammanställande, samordnande och pressansvarig
Bit. Rektor Mathias Qvarnström	073-522 74 44
Helena Palmquist	Dokumentation, Ansvarar för Krislådans innehåll
Emelie Wikman	Dokumentation, Ansvarar för Krislådans innehåll
Tanja Lysén	Kurator

3. ÖVERGRIPANDE HANDLINGSPLAN VID KRIS

1. Rektors ansvar

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

2. Krisgruppens ansvar

- bedömer situationens allvar och kallar eventuellt in extra resurser
- utsedd kontaktperson informerar anhöriga om olyckan
- håller kontakt med räddningspersonal
- håller kontakt med sjukhus
- håller kontakt med anhöriga

4. CHECKLISTA/ATT TA REDA PÅ

- Vem är drabbad?
- Vad har hänt?
- Hur har det skett?
- Vilken information har gått ut? Kännedom om snabb spridning på sociala medier
- Informationsförmedlingen/samordning
- Ordna minnesplats

5. OMEDELBARA ÅTGÄRDER VID KRISITUATION

1. Medicinsk första hjälp enligt L A B C

2. Larm och information

- Ambulans och polis tillkallas
- Rektor underrättas
- Vuxen person stannar hos den drabbade
- Förälder kontaktas

3. Rektor samlar krisgrupp

4. Krisgruppen informerar

Familjen

- Om olyckan (vid dödsfall krävs tillstånd av polis)
- Om skolans vidare åtgärder
- Övriga elever och personal
- Om vad som har hänt
- Om vidare åtgärder
- Om samtal påföljande dag (läs mer i Barn i sorg s. 39)
- Om ev. besök på sjukhus (vid olycksfall utan dödlig utgång)

Övrig personal skall få skriftlig information via mail

- Fakta kring händelsen
- Vilka stödåtgärder som vidtagits
- Plan för vidare åtgärder

5. Krisgruppen gör 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
- Stödsamtal
 - Skriftlig information utformas, dels som komplement till muntlig information, dels till föräldrarna
 - Lugn musik, dikter, rita etc.
 - Krislådan förvaras hos rektor, se innehåll s.11
7. Stöd till berörd personal
8. Berörd elev, familj och lärare skyddas från massmedia. Rektor är pressansvarig. Då rektor inte är närvarande utser krisgruppen en pressansvarig.
9. Möte ordnas med all personal för att diskutera planerna för påföljande dag.
10. Om eleven tillhör förening, församling eller annan organisation
- Kontakta företrädare för samordning av uppföljningen.
 - Läs mer i Barn i sorg s. 15-18

6. PLANERING FÖR TIDEN EFTER

Uppföljning under de närmaste dagarna

1. Krisgruppen inleder följande dag med utvärdering och går igenom plan för dagen.
2. Samtal anordnas i elevgruppen för att gå igenom det inträffade. Personalen identifierar särskilt berörda elever (Läs mer i Barn i sorg s. 39).
3. Vid olycksfall utan dödlig utgång: Kontinuerlig information angående tillstånd samt planering av elevs återkomst till skolan. Diskutera hur kontakten mellan elev och skola kan upprätthållas under sjukhusvistelse och under eventuell konvalescenstid.
4. Håll personalmöte vid dagens slut: Förmedla aktuell information och redogör för den vidare planeringen, hjälpa personalen att uttrycka sina egna tankar och reaktioner, ge debriefing och informera om möjligheter att följa upp det som hänt.
5. Kontakta den berörda familjen för att uttrycka medkänsla och erbjuda stöd.

7. VID DÖDSFALL

- Ordna minnesplats på skolan.
- Låt eleverna få information och möjlighet att delta på begravning tillsammans med personal och/eller föräldrar.
- Se till att personalen inhämtar sådan information som säkrar att elever med särskilda behov får den hjälp de behöver.

- Låt elevgruppen skriva brev eller rita teckningar för att bearbeta och sätta ord på tankar.

Rektor upprätthåller kontakten med familjen angående hur skolan ska förhålla sig till begravningen. De elever som ska delta i begravningen bör få möjlighet att träffa prästen innan för genomgång av hur begravningen kommer att gå till. Låt skolbänk/stol och andra föremål som påminner om den döde finnas kvar till terminens slut. Låt kamraterna hjälpa till med att bära ut den dödes saker ur klassrummet.

Långtidsuppföljning

Bedömning om någon av eleverna behöver långsiktig hjälp.

8. ELEVS PLÖTSLIGA DÖDSFALL

Händelse

Oväntade dödsfall, t.ex. genom sjukdom, självmord, drunkning eller bilolycka. I detta fall har man 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 rektor, och denne sammankallar krisgruppen. Dessa har sedan ett omedelbart möte, till vilket även övrig personal kallas. Där så är möjligt tas omgående kontakt med föräldrar/vårdnadshavare av utsedd kontaktperson.

Kom ihåg:

- Gemensam minnesstund.
- Tid avsätts i gruppen för att prata/informera om det som hänt, att arbeta med frågor runt döden, rita, skriva berättelser eller dikter, tända ljus.
- Ge elever och personal möjlighet till deltagande vid begravningen.
- Gå till kyrkogården för att besöka graven.

9. NÄR ELEV FÖRLORAR SYSKON ELLER FÖRÄLDER

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 all personal (efter tillstånd av föräldrar/vårdnadshavare) om det som har hänt.

- Visa eleven uppmärksamhet.
- Skapa trygghet runt eleven och ha en dialog med föräldrarna. Det är betydelsefullt för eleven att känna att du som personal vet och förstår.
- Informera elevgruppen på ett sakligt sätt om elevens svåra situation.
- Beakta den sörjande elevens behov.
- Läs gärna litteratur som tar upp förlusten av en kär person.
- Skicka en hälsning från elevgruppen/skolan med innebörden: Vi förstår att du är borta några dagar, men vi saknar dig.

- Innan eleven kommer tillbaka till klassen är det fint om du som personal kan tala med eleven i förväg. Fråga hur han/hon vill ha det vid återkomsten och respektera detta.

Tänk på

Sorg tar tid. Den berörde reagerar oftast positivt på öppenhet och kontakt kring det som hänt.

10. SJÄLVMORD

Vid självmord är det synnerligen viktigt att korrekt information snabbt inhämtas om när, var och hur detta har skett. Eleverna måste få information. 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 ska 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 ev. 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 via sociala medier. Bland pojkar över 15 år är självmord fyra gånger vanligare än bland flickor i samma åldersgrupp.

Vid självmord bör alltid extern expertis anlitas.

11. ATT LÄMNA DÖDSBUD TILL ELEVERNA

Händelse

En situation har uppstått då du som rektor måste meddela om dödsfall till en elev.

Åtgärd

Vanligen är det polisen eller prästen som kommer med dödsbud till en familj, men om du som rektor råkar i den situationen är det bra att känna till följande:

- Det bör vara en i personalen 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 annan personal kan ta över dina vanliga uppgifter.

Tänk på

Det är inte 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.

12. 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.

Minnesstund

En minnesstund anordnas inom den närmaste dagen efter dödsfallet.

Förslag på innehåll:

- Minnesord av rektor
- Minnesord av personal
- Tyst minut
- En elev läser en passande dikt
- En sång eller ett musikstycke, lämpligt val kan vara den dödes favoritmelodi.

Låt eleverna smycka med ljus och blommor. Efter minnesstunden samtalar personal med eleverna om akten och om det inträffade.

Begravning

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

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.

Besök på olycksplatsen

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

Flaggning

Krisgruppen ansvarar för att gängse flaggningsritual följs om förutsättningar för flaggning finns.

Övrigt

Med Kristlådans innehåll anordnas minnesplats på skolan, en lugn plats dit man kan gå och minnas den döde. Ett bord med vit duk, levande ljus och en minnesbok man kan skriva en hälsning i.

Det kan vara viktigt för elevgruppen att uppmärksamma den döde vid födelsedag, första högtiden efter dödsfallet, vid skolavslutningar och årsdag efter dödsfallet.

13. 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.

1. Chockfasen

Inleds genast då något allvarligt 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, hjärklappning, spända muskler, darrning, svettning, kräkning, matthet, yrsel, svårt att 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.

2. Reaktionsfasen

Varar oftast från 1 till ca 6 veckor från händelsen.
Gradvis "registrering" av det skedda.

Ofta ett smärtsamt skede då reaktionerna kan vara kraftiga: sorg, gråtmildhet, ångest, skuld-känslor, sömnsvårigheter, trötthet, illamående.

I relationer kan det märkas som irritabilitet och isolering.

En person som går igenom 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, undvika kontakt med andra, personlighetsförändringar, bli praktisk, fobiska mönster, hypersensitivitet.

3. Bearbetningsfasen

Tar oftast lång tid, upp till 1 år. Krisreaktionerna avtar långsamt och man börjar anpassa sig till den nya situationen.

4. Nyorienteringsfasen

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

Reaktioner på sorg

De vanligaste reaktionerna:

- Ångest och sårbarhet

- Levande minnesbilder
- Sömnstörningar, mardrömmar
- Sorg och saknad
- Irritabilitet och vrede
- Skuld känslor, självföreläsa och skam
- Problem i skolan
- Kroppsliga symtom
- Problem med kamratrelationer

14. GOTT OMHÄNDERTAGANDE

Det krävs inga övermänskliga för att följa dessa punkter, endast medmänsklighet.

- 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 den 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 riktig eller felaktig. Ingen är tvungen att rättfärdiga sina känslor.
- Man ska uppmuntra dem som har en gemensam sorg att dela den med varandra om de kan.
- Man ska erkänna att de sörjande har lidit en förlust.
- Man ska inte hindra någon att uttrycka skuld känslor eller vrede om den behöver det.
- Man ska hjälpa de sörjande att inse att den döde aldrig kommer tillbaka.
- Man ska ge efterlämnade tid att sörja.
- Man ska tillåta de sörjande att ha verkliga minnen från ett verkligt förhållande till den döde.
- Man ska erkänna de sörjandes behov av att tala om den de har förlorat.
- Man ska uppmuntra de sörjande 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 uppmuntra de sörjande att leva och älska igen, när de känner sig redo för det.

15. RÅD TILL PERSONALEN

1. Försök inte att trösta

Ord som "det är inte så farligt" blir till hån i den här situationen. Det är det farligaste och hemskaste som kunde hända. Hjälpen eleven att sörja istället för att trösta.

2. Var nära och närvarande

Visa att ni ställer upp, att ni finns, att ni deltar. Våga visa er egen sorg.

3. Lyssna aktivt

Det finns inga välmenande råd som hjälper. Men lyssna, ta in, bekräfta känslan. Var delaktig.

4. Sök gärna kroppskontakt

När man inte kan prata om saken räcker det långt med att hårt hålla en hand eller kramas.

5. 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.

6. 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.

7. 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.

8. 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.

16. KRISLÅDA

Förvaras hos rektor.

Innehåll:

- Vit duk
- Fotoram
- Ljusstake
- Stearinljus
- Tändstickor
- Minnesbok och penna
- Vas

Tillägg kan vara den avlidnes favoritmusik.