



Viktoriaskolan

Kris och katastrof

handlingsplan för Viktoriaskolan inkl. Pärlan

reviderad
Örebro hösten 2016

Post- och besöksadress
Viktoriaskolan
Granrisvägen 33
702 35 Örebro

E-post
info@viktoriaskolan.se
Hemsida
www.viktoriaskolan.se

Telefon
019-30 50 50
Fax
019-36 19 91

Vad är en kris?

” Ett psykiskt tillstånd man kan sägas befinna sig i då man hamnat i en sådan livssituation att ens tidigare erfarenheter och inlärd reaktionsmönster inte är tillräckliga för att man ska förstå och psykiskt bemästra den aktuella situationen.”

Det finns två olika typer av kriser:

1. Tillstånd som utlöses av yttre händelser, t.ex. dödsfall, invaliditet, svåra olyckor, våldshandlingar.
2. Tillstånd som utlöses av normala livskriser t.ex. ett barns födelse, pubertetskriser, pensionering.

Krisgruppens uppgift är att organisera en praktisk och psykologisk beredskap inför sådana händelser som ingår i kategori 1.

Innehållsförteckning

Organisation

- Intern krisgrupp

- Extern krisgrupp

- Viktiga telefonnummer

Målsättning och handlingsplan

- Målsättning

- Handlingsplan

Krisgruppens ansvar i en krissituation

Krisgruppens ansvar i övrigt

Vid större olycka på (för)skolan

- Rektors / Biträdande rektors ansvar

Vid dödsfall

- Om barn/elev dör på (för)skolan

- Om barn/elev dör utanför (för)skolan

- Om någon i personalen dör

- Om barnets/elevens förälder eller syskon dör

- Vid självmord

Vid brand eller bombhot

Krislåda

Ett bra omhändertagande

Råd till personalen

Hjälp till hjälparna

Litteraturlista

Bilaga 1 - Eftersnack och defibrering

Bilaga 2 - Blankett för upplysning i samband med bombhot

Post- och besöksadress

Viktoriaskolan
Granrisvägen 33
702 35 Örebro

E-post

info@viktoriaskolan.se

Hemsida

www.viktoriaskolan.se

Telefon

019-30 50 50

Fax

019-36 19 91

Organisation

Vid en kris eller katastrof samlas gruppen i skolans personalrum.

Rektor är sammankallande och ansvarig för eventuella kontakter med media.

Intern krisgrupp

Befattning	Namn	Tel. arb.	Tel. hem
Rektor (mediaansvarig)	Anette Frank	30 50 60	33 22 17 0706-685061
Förskolechef	Åsa Fahlström	30 50 61	12 73 13 072- 578 24 72
Skolsköterska	Kerstin Lundberg	30 50 55	23 90 07 076-840 54 25
Kurator	Johanna Sporrenstrand	070-640 50 56	32 32 18 070-8390709
Personal PärLAN	Pernilla Bryndahl	30 50 64	070-932 33 12
Personal F-3/fritids	Anne Danielsson	30 50 52	22 33 07 073-310 04 79
Personal 4-6	Elenor Sollerman	305053	36 3907 070-2295505
Personal 6-9	Sebastian Näslund	30 50 54	36 30 33 070-392 51 41

Anne Danielsson är sammankallande i den interna krisgruppen

Extern krisgrupp

Befattning	Namn	Tel. arb.	Tel. hem
Pastor	Ingemar Fhager	33 24 80	0768-501101
Ordförande	Kent Hiding		0581-13639 070-6320631
Skolläkare	Peter Ledstam		0727-117040

Krisgruppen samlas 1 gång/termin

Till den interna gruppens förfogande ska följande finnas:

- Pärm med uppdaterade klass-/grupplistor och fullständigt ifyllda lappar med personuppgifter.
- Personallistorna *Kontaktuppgifter vid krissituation.*

Viktiga telefonnummer

SOS	112
Polisen, ej akut ärende	114 14
Sjukvårdsupplysningen	1177
Taxi Örebro	12 43 00
Socialtjänsten, dagtid	21 30 00
Socialjour, efter kl.17	14 93 50

Målsättning och handlingsplan

Målsättning

Krisgruppens målsättning i samband med en kris är:

Att medverka till att elever och personal får hjälp med krishantering

Att avsätta tid för samtal, enskilt och/eller i grupp

Att avsätta tid för ritualer

Att se till att man på (för)skolan återgår till vanliga rutiner så snart som möjligt

Handlingsplan

Den/de krisdrabbade ska, i den mån det är möjligt, tas omhand av en person som han/hon känner förtroende för och är trygg med.

Den omhändertagande ska tillkalla någon ur krisgruppen, som informerar rektor/förskolechef. Rektor/förskolechef informera sedan personal, barn, anhöriga, och ordförande.

Berörd personal ska kontinuerligt informeras om de nya uppgifter som inkommer, i syfte att förhindra ryktesspridning. Tänk på sekretessen!

Skicka inte hem de barn som är drabbade av krisen/katastrofen utan att först underrätta någon anhörig (som helst bör hämta barnet på skolan).

Har barnen/eleverna behov av att prata, ge dem tid och möjlighet till det.

Post- och besöksadress

Viktoriaskolan
Granrisvägen 33
702 35 Örebro

E-post

info@viktoriaskolan.se

Hemsida

www.viktoriaskolan.se

Telefon

019-30 50 50

Fax

019-36 19 91

Krisgruppens ansvar i en krissituation

Rektor sammankallar den interna och eventuellt den externa krisgruppen som gör en kartläggning av situationen.

Följande punkter bör kartläggas:

- A Vilka berörs av krisen?
 - barn/elever
 - personal på Viktoriaskolan
 - personal på Förskolan Pärlan

- B Vad är det som har hänt?
 - olycka
 - svår sjukdom
 - mord/själv mord
 - annan händelse

- C Hur och var hände det?
 - på (för)skolan
 - utanför (för)skolan
 - under vilka omständigheter

- D Vilken information har lämnats och av vem?

- E Hur är situationen nu?
Behöver den externa krisgruppen kallas in?

Rektor eller någon annan ur krisgruppen samlar/informerar övrig personal.

Rektorn tar ställning till om personalen behöver extra stöd och om man bör tillkalla externa resurser.

Krisgruppen gör akuta insatser och planerar mer långsiktiga sådana.

Krisgruppen ska se till att det i samband med en krissituation finns en bemannad telefon samt bistå med att underrätta de drabbades anhöriga.

Krisgruppen är ansvarig för överrapportering till insatspersonal.

Krisgruppens ansvar i övrigt

Förankra handlingsplanen hos övriga anställda på (för)skolan varje år och informera nyanställda.

Stötta personal med barn/elever som befinner sig i kris.

I vissa situationer erbjuda stöd till elever och föräldrar.

Verka för att krisgruppens representanter får utbildning i krishantering.

Verka för att all personal får utbildning i första hjälpen, till exempel genom Röda Korset.

Revidera handlingsplanen årligen.

Post- och besöksadress

Viktoriaskolan
Granrisvägen 33
702 35 Örebro

E-post

info@viktoriaskolan.se
Hemsida
www.viktoriaskolan.se

Telefon

019-30 50 50
Fax
019-36 19 91

Vid större olycka på (för)skolan

Kontrollera att larm har gjorts. (Ambulans, brandkår, tel. 112)
En för barnen känd, gärna sjukvårdskunnig, person bör omedelbart komma till olycksplatsen.
Informera rektor/förskolechef.

Rektors / Förskolechefs ansvar

Att tillhandahålla lokal för omhändertagandet av oskadda, men chockade barn och elever. Med hjälp av övriga i krisgruppen ordna med transporter och få fram filter, dryck o.dyl.

Ansvara för hantering av information till föräldrar, anhöriga och massmedia.

Arrangera en minnesstund för personal och barn/elever, om någon har avlidit i samband med olyckan. Då är det önskvärt att barnens föräldrar finns med och sedan tar med sig barnen hem.

Att sköta uppföljningen de närmaste dagarna, i form av samtal med berörda. Hålla sig underrättad om tillståndet hos eventuella skadade.

Att tillsammans med krisgruppen erbjuda stödsamtal till personal.

Vid dödsfall

Om barn/elev dör på (för)skolan

Ambulans och polis tillkallas (ring 112). Någon personal ska finnas hos barnet/eleven.

Rektor/förskolechef underrättas.

Rektor/förskolechef underrättar anhöriga.

Krisgruppen sammankallas.

Krisgruppen underrättar klassen/gruppen och övrig personal.

Rektor sköter eventuella kontakter med massmedia.

Resten av dagen planeras. Krisgruppen erbjuder stöd i barngruppen/ klassen.

Skriftlig information till övriga föräldrar.

Möte med personalen. Planering inför nästa dag.

Minnesstund anordnas och bör präglas av att det är (för)skolan som tar avsked av barnet och helst äga rum före begravningsdagen.

Post- och besöksadress

Viktoriaskolan
Granrisvägen 33
702 35 Örebro

E-post

info@viktoriaskolan.se

Hemsida

www.viktoriaskolan.se

Telefon

019-30 50 50

Fax

019-36 19 91

Om barn/elev dör utanför (för)skolan

Rektor/förskolechef kontrollerar uppgifterna om dödsfallet. När, var och hur inträffade det?

Rektor/förskolechef ansvarar för informationen till personal och barn/elever.

Krisgruppen erbjuder stöd i barngruppen/klassen.

Minnesstund enligt ovan.

Låt gärna barnen vara med på begravningen i sällskap med en vuxen (helst vårdnadshavare).

Om någon i personalen dör

Samla personalen så att man kan tala om det som hänt.

Samtala med berörda barn/elever.

Låt eventuellt de barn/elever få vara med på begravningen i sällskap med vuxna.

(Fråga först den avlidnes anhöriga.)

Återför barnen så fort som möjligt till normala rutiner.

Informera efterträdare om tänkbara reaktioner hos barnen/eleverna.

Förbered helt barnen på efterträdaren innan denne tar den avlidnes plats.

Om barnets/elevens förälder eller syskon dör

Uppgifterna om dödsfallet bör först kontrolleras. Sedan underrättas rektor/förskolechef och berörd personal.

Viktigt: Om dödsfallet inträffar medan barnet/eleven är på (för)skolan bör någon anhörig komma och framföra beskedet till barnet/eleven.

Med barnets/elevens och familjens tillåtelse informeras sedan övrig personal och berörda klasser/barngrupper på (för)skolan snarast. Barnet/eleven avgör själv om han/hon vill vara närvarande när den informationen lämnas.

Låt barnet/eleven få veta att "vi vet och finns om du behöver oss".

Se till att barnet/eleven får möjlighet att samtala med skolans kurator.

Vid självmord

Om ett dödsfall orsakas av självmord kommer det att väcka starka reaktioner hos alla.

Kontrollera uppgifterna om dödsfallet. (rektor/bitr. rektor)

När, var och hur ägde dödsfallet rum?

Vilka ska veta vad?

Informera personal och barn/elever.

Post- och besöksadress

Viktoriaskolan
Granrisvägen 33
702 35 Örebro

E-post

info@viktoriaskolan.se

Hemsida

www.viktoriaskolan.se

Telefon

019-30 50 50

Fax

019-36 19 91

Planera för dagen.

Rektor sköter eventuella presskontakter med hänsyn till sekretessen.

Kontakta familjen för att uttrycka (för)skolans medkänsla.

Erbjud kuratorssamtal till enskilda elever eller grupp av elever.

Anordna minnesstund.

Låt den som vill vara med på begravningen (med tillåtelse från de anhöriga) i sällskap av en vuxen.

Besök gärna graven.

Vid brand eller bombhot

Ring 112!

Utrymningsplanen som gäller vid eldsvåda gäller även vid bombhot.

Samling - räkna in barn/elever och personal. Alternativ samlingsplats vid brand eller bombhot är Brickebergskyrkan.

Återgå om möjligt till avdelningen/klassrummet när faran är över.

Samtala med barnen/eleverna om det som hänt.

Vid dödsfall eller svåra skador hanteras händelsen på samma sätt som en större olycka (se rubrik ovan).

Krislåda

Finns på hylla i kansliet.

Innehåll:

- Handlingsplan med aktuell telefonlista till krisgruppen och personal
- Klasslistor med barnens telefonnummer. Hemliga nummer och telefonnummer till föräldrarnas arbetsplatser finns på kansliet.
- Lämpliga dikter och psalmer på papper i plastficka
- CD-skivor med lugn musik
- Förslag på litteratur som kan läsas efter det akuta stadiet
- Pappersnäsdukar
- Ljus, ljusstake och tändstickor
- Vas och duk
- Filt finns på avdelningen/i klassrum/personalrum

Ett bra omhändertagande

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

- * Man ska veta att sorgearbetet är en normal och nödvändig process.
- * Man bör erkänna den andres smärta, lära sig gå in i den, och inte negligera den.
- * Man bör lyssna på vad den sörjande berättar.
- * Man bör tillåta att den sörjande upprepar sig gång på gång.
- * Man bör acceptera att alla har sitt eget sätt att sörja och att inget sätt är riktigt eller felaktigt.
- * Man kan med fördel uppmuntra dem som har en gemensam sorg att dela den med varandra.
- * Man bör inte hindra någon från att uttrycka känslor av skuld eller vrede gentemot den avlidne.
- * Man bör hjälpa den sörjande att inse att den som avlidit aldrig kommer tillbaka.
- * Man bör erkänna de sörjandes behov av att tala om den de har mist.
- * Man bör ge barn tillfälle att delta i sorgprocessen tillsammans med vuxna.

Post- och besöksadress

Viktoriaskolan
Granrisvägen 33
702 35 Örebro

E-post

info@viktoriaskolan.se
Hemsida
www.viktoriaskolan.se

Telefon

019-30 50 50
Fax
019-36 19 91

Råd till personalen

Var närvarande

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

Lyssna aktivt och negligera inte sorgen

Fraser som "det är inte så farligt" kan uppfattas som ett hån. Här hjälper inte heller några välmenande råd. Istället bör man som vuxen lyssna, ta in och bekräfta barnets/elevens känsla.

Sök gärna kroppskontakt

När man inget kan säga räcker det ibland att hålla en hand eller kramas. Barn som saknar ord kan man hålla om bakifrån så att barnets och den vuxnes händer får mötas.

Var inte rädd för gråten

Det är kroppens sätt att uttrycka en stark känsla. Om man tvingar tillbaka gråten hindrar man känslorna från att få utlopp. Då dyker de upp senare, ibland efter många år.

Ge hjälp med orden

Fråga försiktigt vad som hände, hur det kändes. Det kan vara en god hjälp att få klä sin sorg i ord. Samtidigt är det ett viktigt led i bearbetningen av sorgen som kan hjälpa en vidare.

Återkoppla

Se till att ni finns kvar. Lämna ert telefonnummer och visa att ni är beredda att fortsätta samtalet. En sorg av det här slaget är inte avklarad i och med ett enda samtal. Tänk på att med jämna mellanrum höra efter hur barnet/eleven mår. Om ni inte kan träffas, skriv ett litet kort: "Tack för vårt senaste samtal. Jag tänker på dig." I och med att ni skriver så finns ju också tanken där. I konkret form dessutom.

Ge det tid

När den sörjande upprepade gånger berättar samma sak är han inte hjälpt av att höra: "Det där har du redan berättat". En del av bearbetningen består just i att "älta" det som skett. När bearbetningen är klar upphör upprepningarna av sig själv. Det kan ta lång tid innan de drabbade kan gå vidare.

Var dig själv

Försök inte agera psykolog eller själavårdare om du inte är det.
Det räcker med att visa *medmänsklighet och medkänsla*.

Hjälp till hjälparna

Varje olycka eller händelse är unik till sin karaktär. Vissa situationer är svårare än andra och kommer att påverka personalen känslomässigt.

Här följer exempel på reaktioner tiden närmast efter de akuta insatserna:

* chockfasen - man känner ingenting

* när chocken har lagt sig kan känslor av besvikelse, sorg eller vrede dyka upp

* behov av att få berätta om upplevelsen gång på gång eller förnekande av de egna känslorna samt en ovilja att prata om händelsen

Vid svåra katastrofsituationer är det viktigt att snabbt sätta in stödåtgärder till både frivilliga och professionella hjälpare i syfte att förebygga stressreaktioner efter en krävande krisinsats. Debriefing kallas sådana uppföljnings- och stödsamtal.

Post- och besöksadress

Viktoriaskolan
Granrisvägen 33
702 35 Örebro

E-post

info@viktoriaskolan.se

Hemsida

www.viktoriaskolan.se

Telefon

019-30 50 50

Fax

019-36 19 91

Litteraturlista

Cullberg, J., *Kris och utveckling*, Natur och kultur, Stockholm, 1980

Jonsson, S och Hagström, A., *En bro över mörka vatten*, Norbok AIS, Norge 1990

Ronge, K. *När döden drabbar oss*, Rabén & Sjögren, Kristianstad, 1988

Farm, M. *Sorgboken*, Rabén & Sjögren, Stockholm, 2012

Gut, E. *Om vuxnas sorg*, Norstedt, Svenska föreningen för psykisk hälsovård nr 7 1975

Andersson Leif, *Gud varför sover du*, EFS Förlaget

Frankl Viktor, *Livet måste ha mening*, Natur och kultur

Gustavsson Lars mfl., *Barn i krig. Röster och fakta*, Verbum, Gothia 1987

Jacobsson Lars mfl., *Om självmord*, Rabén & Sjögren

Kallenberg Kjell, *Livsåskådning i kris*, Doxa

Kubler Ross, *Döden*, Rabén & Sjögren

Larsson Rickard, *En hand att hålla i*, Bonnier fakta

Lewis C. S., *Anteckningar under dagar av sorg*, Libris

Lindfors Karl-Erik, *Medmänniska i kris*, Verbum

Skeie Eyvind, *Sommarlandet*, EFS - förlaget

Tamm Maare, *Barnet och döden*, Esselte studium

Agne Dyregrov, *Barn i sorg*