

# KRIS- OCH KATASTROFPLAN

för gymnasieskolan i Haparanda



*Antagen av Krisgruppen 2008-04-16*

Att vara förberedd är en investering för nyanserade  
och välavvägda insatser i kritiska lägen

## INNEHÅLLSFÖRTECKNING

	<b>Sid</b>
1. Telefonlista	3
2. Ledningsnivå	4
3. Krisgruppsnivå	4
4. Lärarnivå/Klassnivå	6
5. Elevnivå	8
6. Krisreaktioner	9
7. Möjligheter till krisbearbetning	10
8. Signaler på akut eller obearbetad stress	10
9. Vid dödsfall	11
10. Litteraturltips	13

## 1. KRISGRUPPENS MEDLEMMAR OCH TELEFONNUMMER

<b>Rektor</b>	<b>Gunnel Simu</b>	Tel: arbete (a)	150 80
		hem (b)	204 74
		mobil (c)	070-69 52 345
<b>Bitr. rektor</b>	<b>John Waltari</b>	(a)	150 83
		(b)	133 46
		(c)	070-54 22 211
<b>Skolsköterska</b>	<b>Siv Maaherra</b>	(a)	151 23
		(b)	0927-500 40
		(c)	070-32 82 722
<b>Skolkurator</b>	<b>Marika Björkander</b>	(a)	151 26
		(b)	201 32
		(c)	070-27 75 367
<b>Expedition</b>	<b>Eva Åhlberg</b>	(a)	150 81
		(b)	130 84
		(c)	070-55 25 825
<b>Medl.samordn.</b>	<b>Karl Hallgren</b>	(a)	152 94
		(b)	147 02
		(c)	
<b>Skolvärd</b>	<b>Lars Stenman</b>	(a)	150 89
		(b)	144 75
		(c)	070-32 39 601
<b>Kyrkoherde</b>	<b>Kimmo Sulila</b>	(a)	292 90
		(b)	126 47
	Jourhavande präst (dygnet-runt-jour)	(c)	070-60 16 861

Mentor tillkallas beroende på omständigheterna i det enskilda fallet.  
Skolläkare tillkallas beroende på omständigheterna i det enskilda fallet.

## VIKTIGA TELEFONNUMMER

Haparanda Vårdcentral                      växel mån-fre 8-17                      154 00  
Akuta sjukdomsfall vardagar efter 16 samt helger                      154 04

Polismyndigheten i Norrbotten                      114 14  
Vid brådskande ärenden ring                      112

## LEDNINGSNIVÅ

### 1. Börja faktainsamling

- Vad har hänt?
- Är ambulans/räddningstjänst/polis larmade?
- Finns sjukvårdskunnigt folk på plats?

### 2. Frigör expeditionspersonalen

Expeditionspersonal ska frigöras för kommunikationsstöd. Personalen ska korrekt och kontinuerligt informeras om vad som händer för att kunna ge tydliga besked och anvisningar.

### 3. Hantera massmedia

Be massmedia avvakta i 30-60 minuter för att få ett samlat grepp om situationen. Var försiktig med personuppgifter. Det har polisen ansvar att informera om.

### 4. Sammankalla krisgruppen

## KRISGRUPPSNIVÅ

### 1. Organisera stöd

Organisera stöd till utsatt lärare eller annan personal. Kontrollera att berörda elever har *trygga vuxna* omkring sig som de är välbekanta med. Tillfälliga vikarier ersätts med van lärarpersonal.

### 2. Att bemöta anhöriga

Fundera över hur man ska bemöta föräldrar och anhöriga. Tänk på att olycksdrabbad elev kan ha syskon på samma skola. Organisera så att det finns välbekant vuxenstöd kring dessa syskon och att kontakt tas med hemmet, snarast.

### 3. **En säker skadebild**

Garanterat att du har en säker skadebild vad gäller, döda, skadade, inblandade med risk för psykiska efterverkningar mm.

### 4. **Informera personal**

Sätt snarast upp information i personalrum så att lärare får upplysningar om *olyckshändelsen* oavsett om de är i tjänst eller inte.

Vid dödsfall och flaggning på halv stång på skolan, måste tydliga anslag om orsaken också sättas upp i personalrum. Kommunens växel bör också informeras.

### 5. **Polisansvar**

Polis ansvarar för nödvändiga avspärrningar av skadeplatsen. Vaktmästare kan få ansvara tills polisen anländer.

**Polis ansvarar för information till anhöriga och allmänheten/massmedia.**

### 6. **Räddningsarbetet**

Räddningsledaren organiserar allt räddningsarbete på skadeplatsen och ansvarar för att nödvändiga resurser rekvireras.

### 7. **Lärostödet**

Skolledningen tar ansvar för att ingen personal lämnas utanför vid insatsstöd.

Skolans hjälpresurser samordnas för bästa möjliga verkan.

Hur kan man underlätta för lärare att bemästra dessa psykiskt svåra situationer?

Kan någon annan lärare, som man är trygg med i klassrumsmiljön, följa med och stödja vid klass-/gruppdiskussioner?

Gamla vana lärare kan extrainkallas. Arbetslag kan skiftas så att viktiga lärare kan vara en resurs, eller be en stabil förälder om hjälp. Läraren känner intuitivt vilka föräldrar som kan vara ett gott stöd när det blåser.

## LÄRARNIVÅ/KLASSNIVÅ

### 1. Checklista inför mötet med eleverna

- I. Vad har hänt: FAKTA!
- II. Hur upplever eleverna händelsen?
- III. Vilket stöd finns runt om klassen i nuläget?  
Vilket stöd är kamraterna för varandra?
- IV. Finns någon annan vuxen person som kan ge trygghet?

### 2. Lyssna aktivt

Vad är det som undviks? Var öppen och ge stöd. Gör inga omskrivningar. Var konkret och nära.

### 3. Acceptera elevers uttrycksätt

Acceptera ungdomarnas sätt att uttrycka sig, tänk på att de kanske befinner sig i chocktillstånd. Då är det svårt att ta till sig vad läraren säger. Upprepa gärna budskapet flera gånger. Förtydliga.

Samla ihop gruppens funderingar. Be klassen bekräfta din sammanfattning av situationen. Låt orden verka i tystnaden. Det nya läget måste sätta sig i gruppen. Vid krisläge reagerar grupper trögt och långsamt. Man står som i sirap. Det är våra skyddsmekanismer som slår till för att vi inte ska översvämmas av smärtsamma intryck.

### 4. Stoppa spekulationer

Stoppa spekulationer, fantasier, rykten och anklagelser! Var **styrande** och håll dig till den kunskap som är välgrundad.

### 5. Dialog

Använd sparsamt ordet *varför*. Det är vanligtvis ifrågasättande, anklagande. Välj i stället: *vad, hur, vem, vilka, vart, var* och *på vilket sätt*, som är processord och underlättar dialogen.

Håll dialogen i *jag*-form med *jag*-uttryck. Det är bara de egna reaktionerna i *jag*-form som man har bäst kontroll på. *Du*-uttryck leder till tolkningar av andras reaktioner. *Du*-uttrycken leder lätt till låsningar, försvarspositioner, rädsla och otrygghet i diskussioner. Man får ju ingen chans att själv visa känslor. Hitta en lagom känslonivå, där du själv känner hur öppen du vill vara med eleverna. Det är en känslig *timing*, men eleverna har god tolerans.

## 6. **Avlasta skuld**

Var noga att tona ned all diskussion om skuld. Återför till den verkliga händelsen: Ingen skuld i världen kan förändra det inträffade. Betona att det var en olycks-händelse **tills det går in**. Följ upp och återkom under en senare del av lektionen, så att självanklagelserna reduceras.

## 7. **”Osårbarhetsillusionen”**

Det är omskakande för såväl ung som gammal att tvingas inse att vi inte är osårbara/odödliga.

## 8. **Anpassning**

Man tvingas anpassa sig till en ny situation.

- Att leva med att klassen aldrig blir sig lik igen.

- Att få kraft att gå vidare trots en dämpande depression i klassgruppen.

Sorgearbetet tar olika lång tid innan läget blir stabilt i klassen.

Det är stora individuella skillnader i sorgereaktioner mellan eleverna. Svängningar kommer snabbt och ibland överrumplande. Var öppen och tillåtande för känslouttrycken. Känslorna är inte fel, men kommer kanske inte alltid vid rätt tidpunkt.

Var uppmärksam på elever som just förlorat en anhörig.

## 9. **Normal skoldag**

Återgå till en normal skoldag så snart som möjligt. Det ger eleven struktur och trygghet. De vuxna visar med handlingskraft att skolan håller för påfrestningarna. Var lyhörd för elevernas behov att prata av sig, dessa stunder kan komma när som helst.

## **ELEVNIVÅ**

### **1. Stöd till eleven**

Eleven kan få stöd av

- mentor, lärare, speciallärare
- elevvårdspersonal: skolsköterska, skolläkare, kurator, studievägledare
- kamrater
- föräldrar
- skolpräst

### **2. Faktaupplysningar**

Konkreta faktaupplysningar ges först till de närmaste klasskamraterna:

- Vad har hänt?
- Vem är drabbad?
- Vilka konsekvenser?
- Hur planeras skoldagen?

### **3. Förstärkta reaktioner**

Sinnesintrycken aktiveras och präglas av tidigare händelser, i synnerhet om de är ofullständigt bearbetade. T ex ett pågående sorgearbete ger möjlighet att gråta över gamla sorger samtidigt. Det kan ge starka sinnesrörelser, som för många kan te sig skrämmande eller kännas främmande. Men det är naturens egna självläkande krafter som drar igång.

### **4. Elevers reaktioner**

Reaktionerna blir starkare vid:

- Allvarlig personskada/död (trafikolycka där elever är inblandade/åskådare).
- Omfattande materiell ödeläggelse t ex skolbyggnadsbrand.
- Kamrater, släktingar eller en känd person drabbas.
- Allvarliga fel eller misstag. Ex olycka under gymnastik/karaktärsämne.
- Tekniskt dålig utrustning som orsak till olycka.

**OBS! Under eller inför en lektion. Tänk på: Vem plockar upp elev som rusar ifrån gemensam diskussion och lämnar rummet?**

## KRISREAKTIONER

**Reaktionsförlopp: Krisreaktion följer ett utvecklingsförlopp som mognar fram efterhand om den inte fixeras vid någon fas.**

### 1. Chockfas

Chocken fungerar som ett skydd, man drar sig inom sig själv, man kan fungera till synes normalt. Man märker på en person i chock att den inte *lyssnar*, tar inte in nya intryck. Man får upprepa tillsägelser åtskilliga gånger.  
(Typisk reaktion: Förnekande. *Det är inte sant, det kan inte ha hänt*).  
Om dessa reaktioner kvarstår i veckor kan man få hjälp att bearbeta dem.

### 2. Reaktionsfas

Till slut går det in vad som hänt. Nu kommer de reaktioner som man tidigare höll tillbaka: skratt - gråt - håglöshet - skrik - vrede - apati. Alla sorters reaktioner kan dyka upp.

### 3. Bearbetningsfas

Man tar nu fram känslorna efter hand. Varje gång man pratar om olyckan, bearbetar man en liten del. Det börjar ske en anpassning till en definitiv förändrad livssituation, som oåterkalleligen går att återskapa.

### 4. Avslutningsfas - Nyorienteringsfas

Man tar lärdom av det inträffade och går vidare i livet. Man upptäcker att man kan ha roligt igen och upptäcka livets lustigheter trots att sorgen finns med.

**Ungdomar är mycket individuella i sina krisbearbetningsperioder. För vissa tar det minuter, för andra, månader. En del bearbetar bara en del i taget och återkommer senare, kanske efter ett halvår eller mer.**

## MÖJLIGHETER TILL KRISBEARBETNING

### 1. Debriefing (Krisreducering)

En detaljerad genomgång i grupp av tankar och reaktioner på en kritisk händelse. Syftet är att förhindra onödiga psykiska efterverkningar.

Händelser som ger extra stor belastning, så att debriefing kan behövas är:

- Död eller allvarlig skada på kamrat.

- Händelse som:

- \* Fara för eget liv.
- \* Ungdomar involverade.
- \* Starka sinnesintryck.
- \* Nästan-olyckor, man överlevde som ett rent under.
- \* Stora olyckor och katastrofer.

1. Debriefing bör sättas in 24 - 72 timmar från den kritiska händelsen. (Kvarstående chockreaktioner förhindrar bearbetningen.)
2. Gruppen bör inte vara fler än 8 - 15 personer.
3. Gruppen ska ha gemensam grund. Den bör inte blandas med både deltagare i räddningsarbete och åskådare. Beröringspunkterna gäller.
4. Debriefingen tar i regel 2 - 4 timmar för en bearbetande genomgång.  
**Gruppen hålls samman tills alla är klara.**
5. Debriefinguppföljning bör dröja 3 - 5 veckor, så att man hinner smälta intrycken. Man får distans till händelserna. Tvinga inte någon till uppföljningsmötet. Räkna med bortfall. Arbeta klart med dem som kommer.

## SIGNALER PÅ AKUT ELLER OBEARBETAD STRESS

### 1. Förnekande

Erkänner inte stress. Man skyller på någon eller något. Ofta att det är fel på organisationen eller ledningen, lärare, komplicerad elevgrupp, bristande eller felaktig utrustning mm.

Man uppvisar kroppliga symptom (fler sjukanmälningar, dålig närvaro) - skaderisken ökar.

Psykiska reaktioner: Sömnstörningar, lättirriterbarhet, misstänksamhet mot kamrater, arbetsmetoder och stödinsatser. Dialogformen övergår i monologer, då personer i akut stress har svårigheter att ta in någon information. Bearbetningsförmågan är klart reducerad.

## VID DÖDSFALL

### 1. Dödsbud

Dödsbud sköts alltid av polis tillsammans med läkare eller präst.

### 2. Krisgrupp

Krisgruppen sammankallas omgående.

Genomgång om vad som inträffat och beslut om vad som ska informeras. Man måste ge någon information direkt i klassen. Personal och elever måste ha tillräcklig och korrekt beskrivning så att spekulationer och rykesspridning dämpas från dem i klassen som *vet*.

Vaktmästare hissar flaggan på halv stång.

Expeditionspersonal beställer elevfoto och ev. blommor. Lokal bokas för minnesstund.

### 3. Minnesstund

Minnesstund bör hållas i så nära anslutning till dödsfallet som möjligt, helst inom 2 -3 dagar. Närvaro skall vara frivillig.

Anhöriga inbjuds per brev eller telefon.

Skolpräst kontaktas. Om avliden tillhör annan religion än kristendomen, bör kontakt tas med representant för aktuell kyrka.

Samlingssal iordningställs av vaktmästare.

En minnesstund kan omfatta:

- ett sång- eller musikstycke
- minnesord av skolans rektor
- minnesord av mentor
- kort andakt förrättad av skolpräst
- en tyst minut
- samlingen avslutas med musikstycke/lämplig dikt.

#### 4. **Ritualer**

Ritualer är nödvändiga, för att få struktur i en tillvaro som upplevs som fullständigt söndertrasad.

Klassen/gruppen samlas. Det bör vara de som känner klassen/gruppen bäst som inleder samlingen i en välbekant och trygg miljö.

Viktigt att vara öppen för elevernas behov av att prata om det som hänt, samtidigt som det kan behövas en fast lektionsstruktur.

Ge tid för tankar, samling och eftertanke. - En tyst minut.

Klassen/gruppen kan samlas runt den bänk där den förolyckade brukat sitta. En del vill ha levande ljus, en liten duk, ett foto.

Gör en **skrivhörna som är rofylld och lättillgänglig**, där man kan skriva av sig, skriva dikter, berättelser, ord på vägen, minnen, önskningar, avskedsord mm.

**Skrivandet har alltid en god läkande effekt.**

Att gråta tillhör kroppens självläkande system. Det lättar alltid att få gråta ut.

Erkänn olika reaktionssätt. Betona att det är normalt med en mångfald av sorgereaktioner som yttras.

**Döm aldrig en människas sätt att sörja. Visa öppenhet och tolerans i mötet med sörjande.**

## LITTERATURTIPS

Cullberg, Johan	Det psykiska traumat, 1971
Dyregrov, Atle	Barn i sorg, 1990
Dyregrov, Atle	Beredskapsplan för skolan, 1993
Ekvik, Steinar	Skolan och elever i sorg, 1993
Foster, Sis	Barn, död och sorg
Jonsson, Hagström	En bro över mörka vatten
Sjöberg, Malena	Vad gör vi i skolan när det händer?

Vid större olyckor och katastrofer under fredstid i Haparanda kommun sammankallas POSOM-gruppen (Psykiskt Och Socialt Omhändertagande).