

# Omsorgsplan og kriseplan

For

## Christianshavns Gymnasium



*Udarbejdet af sikkerhedsgruppen marts 2006 og godkendt på SU-mødet maj 2006 – lettere revidere og behandlet af SiU, SU og bestyrelse april-maj 2009 samt igen tilrettet i 2015 af Arbejds miljøudvalget.*

# Omsorgsplan

## En elevs dødsfald

### A) Lige efter dødsfaldet

1. - Lærerne underrettes ved samling på lærerværelset.  
- Der tages telefonisk kontakt til de lærere, som har den pågældende elev, men som ikke er på skolen. Andre lærere orienteres via mail.
2. - Eleverne underrettes ved samling i kantinen. Her informeres om, hvad der er sket, og der afholdes 2 minutters stilhed. Alle, der føler behov, tilbydes en sammenkomst efter skole, varetaget af rektor, for uddybning af årsag og afklaring af eventuelle spørgsmål fra eleverne.  
- Hvis hjemmet /de pårørende ønsker det, kan der evt. synges en fællessang eller spilles et musikstykke, der har relation til afdøde.  
- Elevens stamklasse samles. Den første time, eller et tidsrum efter elevernes ønske, vil klassens lærere, studievejleder eller rektor være til stede, da det er vigtigt at eleverne får lov til at stille spørgsmål og at tale ud om dødsfaldet.  
- Det skønnes fra studievejleder/rektors side, om det er nødvendigt for klassen eller enkeltpersoner at tale med en ekstern psykolog for eventuel krisehjælp eller sorgterapi. Studievejleder / rektor skal gøre det klart, at eleverne, også senere, altid er velkomne til en samtale.  
- I den efterfølgende tid skal der i klassen tages højde for hændelsen, så eleverne ikke får indtryk af, at skolen har glemt klassekammeratens dødsfald.  
  
- Vær opmærksom på, at der er elever på/i andre hold/klasser, der måske har relation til afdøde. Her er det vigtigt, at rektor eller studievejleder tager en samtale med pågældende elever, og skønner om der er brug for professionel krisehjælp i form af psykolog. (se under punkt 2)
3. - I skolens øvrige klasser taler læreren med klassen om hændelsen. Vær her opmærksom på venner/veninder til afdøde.
4. - Rektor sender brev til elevens forældre med information om, hvad skolen har foretaget sig i forbindelse med dødsfaldet.
5. - Der flages på halv.

### B) Om begravelsen

1. - Der gives mulighed for at alle kan deltage ved begravelsen, hvis denne er annonceret og/eller familien ønsker det.
2. - Skolen sender blomster til begravelsen

3. - Der flages på halv på begravelsesdagen og deltagende elever og lærere er fritaget for al undervisning hele dagen.

### **C) Opfølgning**

1. – Det er vigtigt, at lærerne er opmærksomme på elevernes adfærd, selv lang tid efter hændelsen og taler med pågældende elever eller sender dem videre til en studievejleder, som herefter kan sende personen videre til psykolog.
2. – Klassens studievejleder tager initiativ til opfølgende samtaler med klassen og klassen evt. får mulighed for at skrive kondolerende breve til afdødes familie eller på anden måde får lov at bearbejde hændelsen.
  - Efter 1-2 måneder tager studievejlederen kontakt til klassen og følger op på, hvordan klassen har håndteret situationen.

## **Personaledødsfald**

### **A) Lige efter dødsfaldet**

1. - Personalet underrettes ved samling på lærerværelset. Ansatte, som ikke er på arbejde, underrettes pr. telefon eller mail. Dødsårsag og omstændigheder omkring hændelsen afklares. Det er vigtigt, at personalet får lov at tale ud om tingene og bearbejde hændelsen. Det skønnes fra rektor og sikkerhedsrepræsentantens side, om det er nødvendigt for personalet eller enkelte lærere at få professionel hjælp i form af psykologsamtale.
2. - Eleverne informeres ved samling i kantinen.
  - Der afholdes 2 minutters stilhed.
  - Hvis de pårørende ønsker det, kan der evt. synges en fællessang eller spilles et musikstykke, der har relation til afdøde.
  - Hvis det er en lærer, der er død, tager rektor / studievejleder en samtale med lærerens klasser og skønner i hvilken grad det er nødvendigt for klassen at bearbejde situationen og hvorvidt det er nødvendigt at tilknytte ekstern hjælp i form af psykolog.
3. - Rektor sender brev/mail eller ringer til afdødes familie med information om, hvad skolen har foretaget sig i forbindelse med dødsfaldet.
4. - Der flages på halv.

### **B) Om begravelsen**

- 1.- Der gives mulighed for, at alle kan deltage ved begravelsen, hvis denne er annonceret og/eller familien ønsker det.
2. - Skolen sender blomster til begravelsen
3. - Der flages på halv.

### **C) Opfølgning**

1. Det er rektor og sikkerhedsrepræsentantens opgave at holde øje med lærernes reaktioner, og gennemføre eventuelle samtaler med personalet og eventuelt at sende dem til psykolog.
2. Det er rektor og sikkerhedsrepræsentantens opgave hensigtsmæssigt at følge op på begivenheden,(evt. mindeceremoni)og opfølgende samtaler.

### **En elev mister en af sine nærmeste, eller der er langvarig / alvorlig sygdom i familien.**

1. Hvis en lærer eller rektor får besked om en alvorlig hændelse i elevens hjem, skal dette straks indberettes til studievejlederen og elevinspektør, der så kan give elevens lærere besked.
2. Studievejlederen kontakter eleven i skolen, ringer hjem eller sender et brev, hvor der tilbydes en samtale hurtigst muligt.
3. Studievejleder vurderer, hvorvidt ekstern psykolog er nødvendig.
4. Studievejlederne og eleven vurderer i hvilket omfang klassen eller andre af skolens elever skal underrettes.
5. Hvis klassen informeres om f.eks. dødsfald hos en klassekammerats familie, skal klassen have instrukser om, på hvilken måde det er hensigtsmæssigt at omgås pågældende klassekammerat på. Dette kan ske på initiativ fra studievejlederen.

### **Alvorlige elevulykker i skolesammenhænge.**

#### **Alvorlige elevulykker i skolesammenhæng**

1. Hvis en elev kommer ud for en alvorlig ulykke i skoletiden, er det den ansvarlige lærer og rektors opgave at skabe et overblik over situationen, få den tilskadedkomne elev på skadestuen og kontakte pårørendes hjem/familie.
2. Hvis det findes nødvendigt, informeres skolens elever, men først skal punkt 1 være afklaret.

#### **Ulykker uden for skolesammenhæng.**

1. Hvis en elev kommer alvorligt til skade eller bliver pludseligt syg, skal kontoret informeres og herefter skal oplysningen videregives til studievejlederen/teamkoordinatorerne.
2. I tilfælde af en alvorlig sygdom skal studievejlederen i samarbejde med eleven finde ud af, hvorvidt klassen skal informeres.
3. Studievejlederen og elevens lærere skal i samarbejde hjælpe eleven til at finde sig til rette i klassen efter overstået sygefravær.
4. Hvis der er tale om et handicap eller en meget alvorlig sygdom, (fx AIDS eller cancer) skal studievejlederen informere klassen og afklare eventuelle spørgsmål og fordomme. Men kun hvis eleven ønsker det

## **Studievejledersamtale i forbindelse med, at en elev har mistet en af sine nærmeste, eller der er langvarig/alvorlig sygdom i hjemmet.**

### *Ydre rammer:*

- Lad eleven vide at der er god tid.
- Sørg for, at samtalen ikke bliver forstyrret
- Byd eventuelt på en kop te, kaffe eller andet.

### *Samtalen:*

- Gør det klart, at samtalen går ud på at klarlægge de behov for støtte, eleven måtte have i den givne situation, både følelsesmæssigt og praktisk.
- Lad eleven fortælle med egne ord og i sit eget tempo. Der kan være meget lange pauser, men vent med selv at tale.
- Hjælp eleven på vej med opklarende spørgsmål, som ikke er direkte følelsesmæssigt stødende:  
Hvad er der sket? Hvordan? Hvornår? Hvem var involveret? Hvordan reagerede vedkommende? Hvordan har vedkommende det nu? Etc.
- Signaler, at der er tid og rum til at reagere, og at det er helt i orden at reagere. Hvis en elev bryder grædende sammen, er det vigtigt at fortælle at det ikke er et sammenbrud, men en naturlig reaktion ("det er okay, at du græder"). Netop frygten for at bryde sammen kan være et stort problem for de unge.

### **Følgende spørgsmål skal stilles:**

- Skal klassen orienteres? – hvis eleven ikke ønsker, at klassen skal orienteres, skal der spørges mere ind til, hvorfor eleven er bekymret for det. Fortæl at det er vigtigt, at kammeraterne får det at vide af hensyn til eleven og af hensyn til kammeraterne
- Find ud af hvem der skal informere klassen, studievejlederen, eleven selv eller evt. begge?
- Vil eleven helst have at studievejlederen orienterer alle?
- Hvor meget skal klassen have at vide?
- Hvad forventer eleven af klassen?

Det gælder ikke kun om at trøste, men i lige så høj grad om at yde en slags psykologisk førstehjælp.

### Afslutning af samtalen.

Man kan slutte samtalen af med at snakke om, hvad der er svært for kammeraterne i en sådan situation. De tror ofte, at det er dem der gør kammeraten ked af det, når de spørger til, hvordan det går. Dette kan medføre, at de undgår den elev, der har det svært. Det bedste er, hvis eleven selv, enten personligt eller med hjælp fra studievejlederen, fortæller kammeraterne, hvad de kan gøre.

### **Orientering af klassen:**

Sig, at det er en alvorlig samtale, der forestår.

Hvis eleven selv går med, er det bedst at lade eleven begynde. Hvis vedkommende går i stå eller bliver ked af det – så giv tid. Evt. kan studievejlederen hjælpe i gang igen.

Hvis studievejlederen skal fortælle, er det bedste, hvis en kollega, der kender klassen godt, er til stede.

Studievejlederen og lærere bør ikke skjule deres egne reaktioner.

Klassen skal have klar besked: så mange oplysninger som muligt, så man undgår mytedannelser.

Lad klassen reagere, græde etc.

Lad dem selv fortælle om egne oplevelser af tab eller sygdom, og hvordan de reagerede på dem.

Lad dem fortælle med egne ord, hvad de finder vigtigt i sådan en situation.

Hvis der er tale om en alvorlig sygdom, tales om, hvordan man kan støtte den pågældende.

Hvis eleven ikke ønsker en samtale, skal vedkommende have lov at være i fred. Studievejlederen bør da et kort stykke tid efter følge sagen op med et tilbud om en ny samtale. Dette tilbud kan gentages efter 2-4 mdr.

Det er dog vigtigt ikke at holde eleven i krisefasen længere end højest nødvendigt.

## Krisen deles op i 4 faser

**Chockfasen.** Den akutte fase, der kan vare fra et øjeblik, timer til dage. Personen bruger al sin energi til at holde virkeligheden på afstand. For mange vil der være tale om nedsat hukommelse for hvad der sker i denne fase. Mange vil fremtræde rolige, nogle snakkende om bagateller og andre vil være råbende, ofte gentagende sig selv. Uanset adfærd vil følelsen være **kaos**.

**Reaktionsfasen.** 2. del af krisens akutte fase. Varighed: uger til måneder. Reaktionsfasen starter, når den ramte tvinges til at erkende det skete. Smerten bryder frem i hele sin styrke. Det medfører sorg, fortvivlelse, tomhed, evt. vrede og desperate handlinger. Personen prøver at forstå og spørger igen og igen "Hvorfor?", ofte spørgsmål der ikke kan besvares (Hvorfor netop mig?). Ofte ses søvnforstyrrelser, øget alkoholkonsum, kropslige reaktioner, nogle bliver hallucinerede (har kontakt med afdøde). Betydeligt subjektivt syn på traumat, årsager og handlinger. Traumat ses i en forståelse der kan ligge langt fra virkeligheden (f.eks. pårørende til trafikoffer nægter at ulykken er sket; spritbilisten, der giver andre skylden for ulykken; patienter, der nægter at have fået at vide de har kræft (50%)).

**Bearbejdningsfasen:** Den akutte tilstand er nu overstået. Varighed fra ½ til et helt år. Accept af situationen, forsonende holdning til realiteterne og orientering mod fremtiden, nu ikke længere opslugt af traumat. I tiltagende grad realistisk syn på traumat, årsag og konsekvenser. Adfærd normaliseres samtidig med at nye sociale roller indlæres, fornægtelse aftager. Skyld og ansvar for det skete får et realistisk indhold. Såfremt den ramte ikke selv kan bearbejde alene eller ved sine pårørendes hjælp, er det uhyre vigtigt at professionel bistand gives i form af samtalebehandling, mhp. at minimere virkelighedsforvrængning, da der ellers er fare for at tilstanden kronifiseres og personen invalideres psykisk (f.eks. udvikler angstneurotiske træk, depressive tilstande eller paranoide tankeforstyrrelser ofte svage, men socialt ødelæggende).

**Nyorienteringsfasen:** Denne sidste fase har naturligvis ingen egentlig afslutning, - som tiden går normaliseres tilstanden for den ramte, det oplevede indgår som en naturlig erfaring fra ens liv. I denne fase begynder man i stigende grad at få et mere realistisk syn på f. eks. et ulykkesforløb; afdøde, som ikke kun huskes i positiv omtale eller det modsatte om fraskilte ægtefæller. De traumatiske begivenheder og personer huskes i et mere realistisk og nuanceret skær. Selv i nyorienteringsfasen er mange dog i lang tid sårbare overfor mærkedage, og lignende situationer. Det "sidste" forsoningsarbejde foregår næsten ubemærket og med lange mellemrum og for den implicerede med realistisk distance.

Kilde: [www.Psyknet.Dk](http://www.Psyknet.Dk)

## **Gode råd om psykisk førstehjælp**

- Vær opmærksom på at være støttende og omsorgsfuld
- Aflast og beskyt mod stressende påvirkninger; stærke indtryk, nysgerrighed m.v.
- Undgå falsk trøst og friske bemærkninger.
- Brug tid og lyt
- Støt om nødvendigt personen i at fortælle.
- Undgå at dramatisere, kritisere, korrigere og bremse følelser.
- Accepter reaktionerne.
- Hjælp den ramte med at få struktur på oplevelsen og den nære fremtid

Kilde: Himmelev Gymnasiums omsorgsplan, maj 2001.



**Til elever - Sådan kan du hjælpe, hvis en af dine kammeraters nærmeste er død.**

Det værste, du kan gøre er at isolere din kammerat.

Du skal ikke – du skal bare være der. Spørg eventuelt om, hvad du kan gøre, men husk først og fremmest at lytte

Det er ikke sikkert, at din kammerat selv begynder at tale om hændelsen, fordi han/hun er bange for at ødelægge stemningen.

Det er ikke din skyld, hvis din kammerat kommer til at græde, når I taler sammen. Kammeraten er ked af det – derfor græder vedkommende. Bagefter, når gråden er stilnet, kan I godt tale sammen igen.

Det er vigtigt både for dig selv og for din kammerat, at du går med til begravelsen, også selv om du i første omgang tror, du ikke kan klare det. Gå også med til evt. sammenkomst bagefter.

Det er vigtigt at vide, at sorgen bevæger sig i bølger. Man er ikke lige ulykkelig hele tiden.

Du skal ikke føle dig forpligtet til pludselig at gøre en hel masse, hvis det drejer sig om en kammerat, som du normalt ikke har noget forhold til.

**Telefonliste:**

Skolen – 43290300

Studievejlederen – 43290322

Rektor (direkte) – 43290318/41182345

Vicerektor (direkte) – 43290319/21621608

Akuttelefonen - 1813

Sygehuset/skadestuen – 35453545 (Riget), 32343234 (Amager Hospital)

Alarmcentralen (Falck/Ambulance, Politi, Brandvæsen) – 112

Gifflinjen – 82121212 (på Bispebjerg Hospital)

Christianshavns Gymnasiums skolepsykolog – Ida Koch, 29438907, koch.ida@get2net.dk

TREKANTEN (skolen har abonnement med psykologbistand ifm. krisehjælp på skolen)

Linnésgade 25, 1. sal, DK-1361 København K

Tlf: 3391 4041, Fax: 3391 4565, Mail: [trekanten@city.dk](mailto:trekanten@city.dk)

CG. Den 1. oktober 2015

Kære alle på CG - og specielt til alle nye elever og ansatte på CG.

På CG laver vi hvert år 2 brandøvelser for at være sikre på, at vi kan få alle ud af bygningerne, hvis det virkelig skulle brænde en dag. Jeg kan røbe, at der lige pludselig inden alt for længe vil komme en brandøvelse. Når det sker, ringer klokkerne på skolen, og:

- **I skal straks forlade klasselokalet** (uden bøger og taske). **Sidste person skal lukke døren** til klassen - ellers kommer der ilt til rummet, som fremmer ilden!
- **Alle går klassevis ud imod nærmeste hovedtrappe. Giv plads for klasser, der kommer fra en etage højere oppe.** Løb ikke, skrig ikke, følg lærerens anvisninger!
- **Når I kommer ned på gaden, skal I gå til Bådsmannsstræde og fortsætte ned til kanalen.** Her skal I stå klassevis/holdvis sammen med den lærer, I havde undervisning med, så 1.g står oppe imod Christianshavns Torv. 2.g står lige ud for Bådsmannsstræde og 3.g står ud imod Holmen.
- **Læreren** skal føre forsømmelsesliste og sikre sig, at alle elever er kommet med ud (og ikke brændt inde!). Læreren skal gå op til "headquarter" (hvor ledelsen står) og fortælle, om alle er kommet i sikkerhed. Vi afblæser først øvelsen, når alle lærere har afgivet besked!
- **Teamkoordinatorer bedes inden den 20. oktober** have gennemgået det opslag om brand, der hænger i alle klasser og have omtalt de vigtigste regler ifm. skolens skolens krise- og sikkerhedsberedskab.

På gensyn til brandøvelse – vi ses nede ved kanalen!

Troels Vang Andersen

# **HVIS DET BRÆNDER**

## **BRANDALARM**

ER EN KONSTANT RINGEN MED SKOLENS KLOKKESYSTEM!  
FORLAD STRAKS KLASSEN, NÅR ALARMEN LYDER!  
LAD DINE TING (TASKE, TØJ, BØGER) BLIVE LIGGENDE!

## **SØG NÆRMESTE**

## **FLUGTVEJ**

FRA DENNE KLASSE ER DET: \_\_\_\_\_  
NØD FLUGTVEJ ER: \_\_\_\_\_

## **GIV PLADS**

FOR DEM, SOM KOMMER OPPEFRA!  
DET ER JERES TUR NÅR \_\_\_\_\_ ER TØMT!  
LUK DØREN TIL KLASSEN, NÅR ALLE ER KOMMET UD!

## **UNDGÅ PANIK**

----- LØB IKKE ----- SKRIG IKKE -----  
LÆRERNES ORDRE S K A L FØLGES!

## **FJERN DIG**

- FORLAD OMRÅDET NÆRMEST VED SKOLEN!
- GIV PLADS FOR BRANDVÆSNET!
- BLIV VÆK FRA OMRÅDET, INDTIL BRANDVÆSNET  
GIVER ADGANG
- SAMLINGSPUNKT VED KANALEN FOR ENDEN AF  
BÅDSMANDSSTRÆDE