

Omsorgsplan

For

Christianshavns Gymnasium



Udarbejdet af Arbejdsmiljøudvalget på CG og sidst revideret november 2020.

Omsorgsplan

Denne omsorgsplan forsøger på et generelt men detaljeret niveau at give guidelines for hvordan vi på CG vil handle, når en krise, en ulykke eller en sørgelig hændelse sker – tit pludseligt. Hver hændelse er naturligvis speciel. Derfor skal denne omsorgsplan heller ikke ses som en facitliste, men som et retningsgivende dokument, man i en krisesituation kan hente hjælp i.

En elevs dødsfald

A) Lige efter dødsfaldet

1. **Lærerne o.a. ansatte 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 enkelt- personer 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 krise hjælp 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 får evt. 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 arbejdsmiljørepræsentantens 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 arbejdsmiljørepræsentantens 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 elevens uddannelsesleder, 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 tilskadekomne 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 ledelsen/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 cancer) skal studievejlederen informere klassen og afklare eventuelle spørgsmål og fordomme. Men kun hvis eleven ønsker det.

Bilag 1

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 md.

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

Bilag 2

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.

Bilag 3

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.

Bilag 4

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, fortvivelse, 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 traumet, årsager og handlinger. Traumet 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 traumet. I tiltagende grad realistisk syn på traumet, 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 over for mærkedage, og lignende situationer. Det "sidste" forsoningsarbejde foregår næsten ubemærket og med lange mellemrum og for den implicerede med realistisk distance.

Bilag 5

Telefonliste:

Skolen – 43290300

Rektor (direkte) – 43290318/41182345

Vicerektor (direkte) – 43290319/21621608

Studievejlederen – 43290322

Akuttelefonen - 1813

Sygehuset/skadestuen – 35453545 (Riget)

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

Giftlinjen – 82121212 (på Bispebjerg Hospital)

Christianshavns Gymnasiums skolepsykolog, Cille Lindgren (cille@praksispsykolog.dk)

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

Vester Voldgade 111, 1552 København V

Tlf: 3391 4041, Mail: trekanten@city.dk

Bilag 6

Brand og brandalarm

Arbejds miljøudvalget arrangerer hvert år to brandøvelser. En brandøvelse starter med, at ringeklokkerne i Hovedbygningen (ved kontoret) og på Fabrikken (i studiecenteret eller i opgang G) udløses. Ledelse og administration samles på rektors kontor og ifører sig sikkerhedsveste. Alle elever/ansatte går ned til samlingsstedet for enden af Bådsmandsstræde – ved kanalen og stiller op klassevis. Lærerne opgør om nogen mangler og rapporterer til ledelsen, som bærer gule veste. Pedellerne bliver ved skolen, ser om alle er kommet ud og venter på brandfolkene.

Der er bag skolesekretærens skrivebord på kontoret en megafon samt veste (med funktionsbeskrivelser af arbejdsopgaverne) samt kortmateriale m.v. til brandfolkene. Inden skoleårets første brandøvelse skriver rektor/AMU ud til alle elever og ansatte og varsler kommende brandøvelser samt skriver, hvordan man skal forholde sig. Skoleårets 2. brandøvelse er normalt en brandøvelse "med forhindringer", hvor vi træner en speciel situation – fx at det brænder på fl. af skolens trapper, så elever og ansatte må søge andre nedgange.

Nedenfor ses et eksempel på et brev til skolens elever og ansatte, som varsler kommende brandøvelse:

Den 18. Oktober 2020

Kære alle CG-elever og –ansatte.

Hvert skoleår holder vi i henhold til gældende regler to brandøvelser på CG – og i nær fremtid afholder vi den første brandøvelse. Formålet er at træne, hvad vi skal gøre, hvis CG pludselig skulle brænde eller noget lignende. **Specielt for alle jer, der er nye på CG** og ikke har prøvet en brandøvelse her på stedet, så foregår det i korte træk på følgende måde:

Klokken ringer ved brand (det er den samme lyd, I kender fra torsdagsforum). Alle skal tage overtøj på, lade deres ting ligge i klassen og gå roligt ud af klasselokalet. Læreren skal gå FØRST, og sidste mand skal lukke døren (så ilden ikke næres af ilt!). Ude på hovedtrapperne skal man lade mennesker, som kommer fra overliggende etager komme først, sådan at vi ikke til sidst står med en masse mennesker på øverste etage, som brænder inde.

Når I er kommet ud af bygningen, så gå over på modsatte fortove (så man ved brand ikke får tagsten i hovedet fra et brændende tag) og begynd at gå ned ad Bådsmandsstræde til vores "opsamlingssted" ved kanalen. **Her skal I stille op klassevis**, sådan at 1.g står klassevis længst op mod torvet. 2.g klasserne står i midten. 3.g klasserne er placeret længst ud imod Holmen. Er der **hold på tværs af klasserne**, står man med det hold og den lærer, man lige har haft time med.

Klassens/holdets lærer har en særlig opgave, nemlig at registrere (fx via Lectio-opslag med smartphone), om ALLE elever, der var i skole til timen, rent faktisk er blevet reddet ud af bygningen. Læreren skal gå op til en fra ledelsen (iført gul vest), som vil registrere, om nogen mangler. Hvis man slet ikke har undervisning går man over i en særlig gruppe på fortovet. Så registrerer vi den gruppe også.

I alle vores bygninger har vi mere end én almindelig trappeopgang. Så hvis det brænder i den ene opgang, så gå ned ad den anden, fx en brandtrappe! På Fabrikken har vi 3 brandtrapper: En meget stor brandtrappe med udgang fra kantinen, en brandtrappe (som kan tilgås fra kantinen og på 1. sal inde fra L57-58) samt en brandtrappe inde i Fabriksgården (som kan tilgås fra naturgeografilokalets depot (L60), fra elevophold på 50'er-gangen og fra øverste etage). I Hovedbygningen er der ikke brandtrapper, men i stedet alternative trapper, man går ned af, hvis en af trapperne er i brand. **Kig i øvrigt på de opslag, der hænger rundt omkring på skolen i klasseværelser og på gangene.**

ANDRE HÆNDELSER:

Selvom det er næsten usandsynligt, så kan der også ske andre alvorlige hændelser end brand, fx **gift- eller eksplosionsfare fra vores kemi-, fysik- og biologilaboratorier eller en bombetrussel**. I den slags tilfælde kører vi samme procedure som ved brand: Klokken ringer, og vi evakuerer skolen.

En anden slags hændelse kunne være såkaldte "skoleskyderier", hvor en sindsforvirret person, en terrorist eller lignende kom ind på skolen for at skade så mange som muligt. Her vil vi gribe sagen anderledes an: Klokken ringer netop ikke, for ikke at advare den indtrængende! Men ligesom ved brand: Kontakt straks 112 og skolens ledelse/administration på tlf. 43290300, så vi kan bringe advarslen videre – via mobil/sms/Teams m.v. **Flygt** hvis det er muligt ; ellers **gem jer** i klasselokalerne og **lav barrikade** foran døren ind til jeres klasse. **Vær stille**, så man tror lokalet er tomt. **Bliv væk fra vinduer og døre**, hvorigennem der kan skydes. **Kom kun ud, når politiet/ledelsen kalder**. Hvis man kan nå at låse af og barrikadere ind til en hel etage, er det også godt. Og husk, at selvom vi øver disse ting, så sker det forhåbentlig aldrig i praksis!

*På arbejdsmiljøudvalgets vegne
Troels Vang Andersen*

ORDENSREGLER TIL FOREBYGGELSE AF BRAND

Flugtvejsdøre må ikke spærres, og der må ikke anbringes genstande eller effekter i flugtveje og på trapper.

Selvlukkende døre må kun stå åbne, hvis de ved brand lukker automatisk.

Brandslukningsmateriel skal holdes frit tilgængeligt.

Brug af levende lys er ikke tilladt. Undtaget er lærerværelse og administrationskontor ved højtider og særlige lejligheder. Tændte lys skal holdes under opsyn.

Aftenpedel skal i forbindelse med lukning kontrollere, at kaffemaskiner og elkedler er slukket.

BRAND OG EVAKUERINGSPLAN – CHRISTIANSHAVNS GYMNASIUM

Ring 1-1-2 og oplys:

- Hvad er der sket og hvor er det sket?
- (CG's adresse er Prinsessegade 35 og 62)

Aktiver internt varslingsanlæg

- Varslingsanlæg/brandalarm til Hovedbygning aktiveres ved kontoret på 1.sal.
Brandalarm på Fabrikken aktiveres i Studieceneret eller i opgang G (stueetagen lige ud for den store trappe)
- Giv skolens kontor besked (tlf. 43290300)

Evakuer bygningen

- Luk døre på vej ud, men lås ikke
- Få alle med ud
- Gå til mødested/samlingspunkt – nede ved kanalen, på hjørnet af Bådsmadsstræde og Ovingaden Oven Vandet

Sluk branden

- Hvis det er forsvarligt

Tag imod brandvæsenet og oplys:

- Er der personer i bygningen (hvor)?
- Hvor brænder det (og hvad brænder)?
- Hvor er adgangsvejene?