

Sorgplan

I alle krise-, sorg- og kaossituationer gælder følgende: For at handle og tage del kræves ikke et overmenneske, bare et medmenneske. Det er legalt ikke at kunne, bare man sikrer sig, at en anden tager over.

Rektor orienteres og konsulteres løbende af involverede personer og vurderer, hvilke forholdsregler og foranstaltninger der skal iværksættes, fx om der er brug for psykologbistand. Man kan vise deltagelse og støtte ved før eller efter en time at kontakte eleven og sikre sig, at der altid vil være tid til at snakke hvis behovet opstår, enten i eller uden for undervisningen. Ved dødsfald eller meget alvorlig sygdom blandt elever informerer rektor klassen og man finder ud af, om der er behov for professionel hjælp.

Ved elevdødsfald afholdes en fælles højtidelighed for hele skolen, som rektor er ansvarlig for. Rektor kontakter pedellen vedrørende flagning, og kontakter familien angående eventuel deltagelse i begravelse. Ved personale dødsfald eller meget alvorlig sygdom sørger rektor for orientering af berørte klasser og kolleger. Der afholdes efterfølgende en højtidelighed for hele skolen, som rektor er ansvarlig for, og rektor kontakter pedellen vedrørende flagning. Hvis der er behov for professionel hjælp sørger rektor herfor. Ved dødsfald eller meget alvorlig sygdom blandt personalets nærmeste taler rektor med den pågældende medarbejder. Formålet er at finde ud af, hvorledes medarbejderen ønsker at håndtere situationen. Ønskes åbenhed eller måske snarere det modsatte? Hvilke praktiske aftaler og arrangementer skal ordnes? Rektor tager sig af eventuel information af klasser og kolleger.

Ved dødsfald eller meget alvorlig sygdom i en elevs nærmeste familie kontakter klasselæreren eleven for at tale om, hvad der skal siges nu og når eleven vender tilbage til klassen? Skal det markeres og i givet fald hvordan? Vil eleven selv sige noget, eller skal en anden gøre det? Vil eleven helst "fredes" eller det modsatte? Klassens øvrige lærere orienteres og der sørges for opfølgning i form af samtale med eleven. Hvem gør hvad? Skal der sendes brev, mail, ringes eller aflægges besøg? Det kan være en god idé at to går på besøg sammen. Hvordan kan vi hjælpe hvis der opstår meget fravær? Lav fx aftale med kammerater/lærere om noter, kopier, mm. Hvad gør vi for at opfylde personens ønsker fx om "tavshed" uden at det bliver for "kunstigt": Klassens time, særlige sygdoms/sorg-relaterede emner/oplæg i undervisningen? Brug eleverne som resurser: hvilke ideer, tanker og erfaringer har de? Hvor man tidligere sendte eleverne hjem, anbefales det nu netop at dele og bearbejde oplevelsen med andre. Sørg for kommunikation og kontakt, undgå isolation af de(n) berørte. Viden og fakta er med til at afdramatisere og giver tryghed og afværger myter. Struktur og ritualer kan medvirke til at skabe tryghed og hjælpe i en sorg- eller krisesituation. Dansk læreren (eller engelsklæreren) kan være opmærksom på, at det kan hjælpe at skrive en stil eller et brev om eller "til" den døde; Hvad husker de om ham eller hende? Hvad kunne de lide ved ham eller hende? Brevene kan gives videre til de efterladte. Hvis et dødsfald skyldes sygdom, kunne det måske hjælpe den sørgende fx i en biologitime at fortælle om selve sygdommen, behandlingen, osv. Det er selvfølgelig vigtigt at eleven selv ønsker dette. Dødsfald kan åbne for eksistentielle diskussioner i fag som religion, psykologi, filosofi og dansk. I psykologi kan man ligeledes tale om krisepsykologi: Sæt ord på sorgens faser og beskriv typiske reaktioner.

Ordet 'krise' stammer fra græsk 'krisis' og betyder 'en pludselig forandring eller forstyrrelse'. Krise er en tilstand, hvor man ikke er i stand til at tænke fornuftigt – ikke kan samle sig om dagligdags ting – ikke kan passe sit arbejde og hvor man opfører sig anderledes end normalt. Det er forskelligt, hvordan man som kriseramte opfører sig, reagerer og kommer videre. En krise har normalt 4 faser, der ikke er skarpt adskilte. (Efter Johan Cullbergs teori):

1. CHOKFASEN forløber over kort tid - fra få øjeblikke til et par døgn, hvor følelserne er ét stort kaos. Man føler sig desuden tom, forladt og isoleret og 'udenfor' virkeligheden. Reaktionen kan fx være handlingslammelse, unaturlig selvbeherskelse, rastløshed eller udfarende adfærd (skrigen, råben, latter). De kropslige symptomer kan bl.a. være spændinger, hovedpine, ondt i maven, kvalme, opkastning, rysteture og hjertebanken. Som forsvar mod den svære situation og de svære følelser kan man i krise opføre sig barnligt for at blive fri for at tage ansvar (regression). Et forsvar kan også være, at man ubevidst fornægter det skete. Disse reaktioner er normale og bør accepteres. I denne fase, hvor den der er ramt af krise skal erkende hvad der er sket, er den vigtigste hjælp at være fysisk tilstede: At have fysisk kontakt med den sørgende, at tage hånd om de praktiske ting, så den ramte kan få lov at være 'den lille', at være barnet uden ansvar, at føle sig tryk.

2. REAKTIONSFASEN varer 4-6 uger, hvor man føler sorg, fortvivlelse, vrede og meningsløshed fordi man nu endelig har erkendt, at det frygtelige virkelig er sket. Ofte forsøger den kriseramte at finde ud af hvorfor det skete, og hvem der er 'den skyldige', så der er ofte stærke, modsatrettede følelser: Hvorfor skulle dette ramme mig? Har jeg gjort noget forkert? Reaktionen kan både være udadrettet og aggressiv eller indadvendt, mens de kropslige symptomer kan være muskelspændinger og søvnløshed. I denne fase kan man beskytte sig selv ved et forsvar, hvor man overfører sin egen skyldfølelse eller negative tanker på andre: At det var andres skyld at

det gik sådan. (projektion) Man kan også nægte at det, der skete skal have indflydelse på dagligdagen (fornægtelse). Dette ses, f.eks. når man ikke fjerner den dødes ting eller fortsætter arbejdet som før efter en kræftdiagnose. Her skal den der er i krise gennemleve sorgens følelser, og den vigtigste hjælp er at lytte til de følelser, kriseramte udtrykker. Hvis forsvaret udskyder bearbejdningen af det skete er det skadeligt på langt sigt.

3. BEARBEJDNINGSFASEN varer 6-12 mdr., hvor den kriseramte bearbejder sine følelser af tab og skuffelse. Man begynder at vænne sig til og acceptere det, der er sket og begynder at genoptage sit tidligere liv og igen at se fremad. Dog kan den kriseramte stadig genopleve det der skete, ligesom det er almindeligt at føle angst og sårbarhed overfor andre og at mangle koncentrationsevne. Her skal personen i krise lære at leve med den nye virkelighed og den bedste hjælp til dette er, at man lytter aktivt og interesseret når den kriseramte igen og igen genoplever det skete. Desuden kan hjælperen nu begynde at stille spørgsmål og komme med forslag.

4. NY-ORIENTERINGSFASEN starter ca. et år efter krisens start og har ingen afslutning. Starten på denne fase er, at den kriseramte nu har lært at leve med det skete og har skabt sig en ny hverdag. Man føler stadig smerte over det der skete, men ikke hele tiden. Man kan nu tale om det, uden at bryde sammen. Nu, hvor den kriseramte skal til at investere energi i en ny fremtid, kan man hjælpe ved at puffe lidt til, komme med gode forslag samt vejlede og støtte med praktiske ting.

Nogen reagerer meget udadvendt, andre meget indadvendt, nogen vil slet ikke have hjælp. Mennesker er forskellige. Det vigtigste er dog at krisen opdages, ses og bearbejdes, så at den ikke bliver kronisk.