

Efnisyfirlit áfallaáætlunar

Áfallaáætlun Grunnskóla Hornafjarðar	1
1. Langvarandi veikindi.....	1
2. Líkamleg og/eða andleg vanræksla	2
2. 1. Kynferðisleg misnotkun	2
3. Sorgarferlið.....	3
3.1 Eftirköst.....	4
3.2 Áfallastreita er hættuleg	4
4. Gátlisti kennara	4
5. Aðilar utan skólans sem hægt er að leita til með aðstoð:	5

Áfallaáætlun Grunnskóla Hornafjarðar -

Skrámur og minniháttar meiðsli eru meðhöndluð af kennurum og starfsfólki skólans. Ef minnsti grunur leikur á því að nemandi þurfi að komast til læknis t.d. til að láta sauma sár eða búa um meiðsli þá fer starfsmaður skólans með hann upp á heilsugæslustöð og haft er samband við foreldra og ætlast til þess að þeir komi á heilsugæslustöðina og taki við umönnun hans. Þurfi að senda nemanda á heilsugæslustöð fyllir ritari út slysaskýrslu.

Ef alvarlegt slys eða dauðsfall ber að höndum á skólatíma hvort sem er hjá nemanda eða kennara er kallaður til læknir og sjúkrabíll og umönnun viðkomandi sett í hendur heilsugæslunnar. **Strax er haft samband við aðstandendur.**

Beri alvarlegt slys eða dauðsfall að á skólatíma er unnið eftir áfallaferli sem er sambærilegt milli allra grunnskóla í Hornafirði. **Mikilvægt að allir nemendur fari í sínar heimastofur** þar sem umsjónarkennari eða skólastjórnandi gerir grein fyrir aðstæðum og róar nemendur. Nauðsynlegt er að nemendur viti í grófum dráttum hvað gerðist en fari ekki heim óvissir og með allkonar sögusagnir í kollinum. Í þeim bekkjum sem tengjast mest þeim slasaða eða látna er unnið eftir ákveðnu áfallaferli sem getur jafnvel náð til alls skólans þar sem samfélagið er svo lítið hér á Höfn.

Ef að til þess kemur að nota þurfi áfallaáætlun þá eru það skólastjóri, aðstoðarskólastjóri og ritari sem halda utan um þá vinnu.

Áföll sem þessi áætlun tekur til eru m.a.:

- Dauðsfall innan skólans, hjá nemanda eða starfsmanni.
- Alvarleg, lífshættuleg veikindi nemenda eða starfsmanna.
- Stærri slys innan skólans hjá nemanda eða starfsmanni þar sem kalla þarf til lækni og / eða sjúkrabíl.
- Dauðsfall í nánustu fjölskyldu nemanda (foreldrar, systkini).
- Hópslys innan sveitarfélagsins þar sem nokkur fjöldi manna slasast eða lætur lífið.
- Náttúruhamfarir í eða nærri heimabyggð.

1. Langvarandi veikindi

Þegar alvarleg veikindi koma upp á heimili nemanda verður hann oft fyrir áfalli sem m.a. getur brotist út með óöryggi, hræðslu eða reiði. Því er mikilvægt að einhver fullorðinn tali um vandann við börn sjúklinga og sé tilbúinn til að svara spurningum sem hugsanlega vakna. Það eykur skilning barnanna á aðstæðum og hlífir þeim við óþarfa kvíða og vanlíðan.

Kennarar þurfa að vera á varðbergi gagnvart breytingum á hegðun barns og ræða við foreldra.

Mikilvægt er að skólinn fái upplýsingar um sjúkdóm foreldris, hvenær það er á sjúkrahúsi o.s.frv.

- Kennari þarf að geta svarað spurningum nemanda um sjúkdóminn.
- Kennari þarf að ráðfæra sig við foreldra hvernig tala skuli við barnið og hversu mikið eigi að segja því. Einnig þarf að ákveða hvað segja eigi bekkjarfélögum.
- Skólahjúkrunarfræðingur er til aðstoðar kennara.
- Kennari heimsæki barnið og ræði þessi mál við fjölskylduna.
- Það sama gildir um alvarleg veikindi systkina.
- Mikilvægt er að barnið fái tækifæri til að virkja sköpunarhæfileika sína á meðan foreldrar eru veikir. Teikningar þeirra geta verið góður umræðugrundvöllur.
- Gott samstarf við heimilið er nauðsynlegt og getur verið ómetanlegur stuðningur við barnið.

2. Líkamleg og/eða andleg vanræksla

Starfsfólki skóla ber að fylgjast með líðan nemenda og gera ráðstafanir telji það að ráðstafanir telji það að barn búi við andlega eða líkamlega vanrækslu. Í 17. gr. Barnaverndarlaga frá 2002 segir m.a.

“Hverjum þeim sem stöðu sinnar og starfa vegna hefur afskipti af málefnum barna og verður í starfi sínu var við að barn búi við óviðunandi uppeldisskilyrði, verði fyrir áreitni eða ofbeldi eða að barn stofni heilsu sinni og þroska í alvarlega hættu er skylt að gera barnaverndarnefnd viðvart.

Sérstaklega er leikskólastjórum, leikskólakennurum, dagmæðrum, skólastjórum, kennurum, prestum, læknum, tannlæknum, ljósmæðrum, hjúkrunarfræðingum, sálfræðingum, félagsráðgjöfum, þroskajálfum og þeim sem hafa með höndum félagslega þjónustu eða ráðgjöf skylt að fylgjast með hegðun, uppeldi og aðbúnaði barna eftir því sem við verður komið og gera barnaverndarnefnd viðvart ef ætla má að aðstæður barns séu með þeim hætti sem lýst er í 1. mgr.

Tilkynningarskylda samkvæmt þessari grein gengur framár ákvæðum laga eða siðareglna um þagnarskyldu viðkomandi starfsstétta.”

Barn sem býið hefur við andlega eða líkamlega vanrækslu á oft við áfallaröskun eða sorg að stríða og vinna þarf með barnið skv. því.

2. 1. Kynferðisleg misnotkun

Ef grunur vaknar um kynferðislega misnotkun verður að tilkynna það til barnaverndaryfirvalda. Það er þeirra að skera úr um hvort grunur sé á rökum reistur. Hægt er að óska nafnleyndar þegar tilkynnt er.

Ferli mála sem tilkynnt eru:

Félagsmálaráð athugar málið og fylgir því til Barnahúss ef talin er ástæða til. Þar fer barnið í rannsóknarviðtal sem er greiningarviðtal í fjögur skipti. Síðan er meðferð sem er tíu skipti. Í Barnahúsi eru einnig tekin foreldraviðtöl.

Vinna í skólanum á eftir:

Æskilegt er að fundað sé með foreldrum viðkomandi nemanda ca. 3 mánuðum eftir að tilkynnt var um málið. Farið yfir stöðu mála og eftirmeðferð rædd. Skoða skal vel hvaða aðilar innan skólans fá vitneskju um málið, best er að það séu sem allra fæstir. Æskilegt er að á þennan fund mæti jafnvel aðeins einn aðili frá skóla. **Þetta eru mjög viðkvæm mál og því mikilvægt að sem fæstir hafi vitneskju um þau.**

Upplýsingar um mál eftir að kært hefur verið, fást aðeins frá foreldrum. Barnaverndarnefnd og Barnahús veita skólum engar upplýsingar eftir að málum hefur verið vísað til þeirra. Ef samstarf við foreldra gengur ekki er hægt að skrifa barnaverndarnefnd bréf þar sem upplýsinga um málið er óskað.

Ef starfsmaður skóla er grunaður um kynferðislega misnotkun er kært til lögreglu eða barnaverndarnefndar allt eftir eðli málsins og þeir aðilar sjá um framhaldið

Aldrei skal reyna að leysa þessi mál innan skólans.

3. Sorgarferlið

Ýmis atriði sem gott er að hafa í huga varðandi sorg, áföll og áfallahjálp

- Fólk sem lent hefur í áföllum sýnir mismunandi einkenni streitu. Oft er talað um bráðaeinkenni og langvarandi álag.
- **Bráðaeinkenni:** (t.d. eftir slys eða náttúruhamfarir).
- Áleitnar hugsanir, viðkomandi upplifir slysið/áfallið aftur og aftur.
- Kvíði, aðskilnaðarkvíði
- Svefntruflanir
- Árásargirni, andfélagsleg hegðun.
- Átraskanir.
- **Langvarandi álag:** (t.d. vegna sjúkdóma eða kynferðislegrar misnotkunar).
- Viðvarandi streitueinkenni.
- Viðkomandi fordást það sem minnir á áfallið.
- Afturhvarf til fyrri þroska.
- Svefntruflanir.
- Árásargirni, andfélagsleg hegðun.
- Átraskanir.

Við slys eða náttúruhamfarir verða viðbrögð fórnarlamba og hjálparfólks oft svipuð á margan hátt:

Sálrænt skyndiáfall er oftast það fyrsta sem fólk upplifir. Aðstæður virðast óraunverulegar og oft finnst fólki það standa utan við atburðarásina, eins og það sé að dreyma eða horfa á sjónvarp. Þetta ástand gerir hjálparfólki oft kleift að halda tilfinningum sínum í skefjum og vinna verk sitt með markvissum hætti.

Líkamleg viðbrögð af ýmsum toga eru oft mest áberandi í fyrstu, t.d. skjálfti, hraður hjartsláttur, sviti, ógleði, kviðverkir, köfnunartilfinning, öndunartruflanir og svimi.

Atferli eða hegðun eru alla jafnan lítið afbrigðileg, þó getur borið á óróleika, ofvirkni eða sinnuleysi. Það getur þurft að fjarlægja ofvirka frá slyssstað því það skiptir miklu máli að halda ró sinni.

Tilfinningaleg viðbrögð eru jafnan lítil í byrjun, en en geta brotist fram síðar sem kvíði, hræðsla, reiði, sorg eða sektarkennd. Þennan þátt þurfa starfsmenn skóla að vera meðvitaðir um og fylgjast vel með fórnarlambinu í langan tíma eftir áfallið.

Skynjun og rökhugsun geta truflast. Þetta hefur í för með sér óraunveruleikatilfinningu, brenglað tímaskyn, tilhneigingu til að misskilja, mistúlka og draga rangar ályktanir. Allar upplýsingar og fyrirmæli þurfa því að vera hnitmiðuð og endurtekin.

3.1 Eftirköst

Fyrstu dagana eftir válega atburði koma oft fram frekari viðbrögð hjá fórnarlambinu. Sumir þurfa að tala aftur og aftur um atburðinn og lýsa honum í smáatriðum. Þetta er leið til að koma skipulagi á hugsanir sínar og átta sig á því sem gerst hefur. Fórnarlömb fara stundum aftur og aftur yfir eigin gerðir á vettvangi og eiga það til að velta því fyrir sér af hverju þau komust af en ekki aðrir. Þessum hugsunum fylgja oft sektarkennd, skömm og reiði. Reiðin getur beinst að þeim sjálfum, fólki í nánasta umhverfi eða þeim sem hugsanlega báru ábyrgð á slysinu. Leiði, sorg og depurð eru líka algeng eftirköst.

Börn syrgja til jafns við fullorðna og hægt er að greina margt sem er líkt með sorg þeirra, þó að þroski hafi þar mikið að segja. Sorg barna er ekki eins samfelld og sorg fullorðinna. Hún getur gert vart við sig við ákv. aðstæður í lífi barna og í hvert sinn sem barnið gengur í gegnum nýtt þroskaskeið öðlast það nýjan skilning á sorginni og dauðanum.

Sorgarferlið er sú leið sem barnið fer í glímu sinni við sorgina til þess að laga sig að breyttum aðstæðum. Það er háð mörgum mismunandi þáttum sem varðar tengsl barnsins við hinn látna, aldur og þroska þess, aðstæður og fl. Það er mikilvægt fyrir börn að fá að vinna sig í gegnum erfið viðbrögð og sárar tilfinningar sem fylgja sorginni á eigin hraða. Mikilvægt er að skólinn styðji sem best við bakið á barninu, með umvefjandi og um leið uppörvandi umhverfi.

3.2 Áfallastreita er hættuleg

Rannsóknir hafa sýnt að í kjölfar náttúruhamfara eða stórslysa eru auknar líkur á líkamlegri vanlíðan fólks og sjúkdómum, auk sálrænna áhrifa.

Hvort sem um er að ræða áfall af völdum slyss, náttúruhamfara, sjúkdóms eða andláts er mikilvægt að allir starfsmenn skólans sýni barninu nærgætni og tillitssemi og beri virðingu fyrir tilfinningum þess, hvernig sem þær brjótast út. Sumir vilja fá að vera í friði með tilfinningar sínar og þá á líka að taka tillit til þess.

Hér skiptir höfuðmáli að **aðgát skal höfð í nærveru sálar.**

Þegar kennarar þurfa að styðja nemendur sína í sorg standa þeir frammi fyrir því að takast á við eigin tilfinningar og viðbrögð. Sá sem ekki getur unnið úr eigin sorg né hefur áttað sig á eigin tilfinningum getur átt í erfiðleikum með að hjálpa öðrum sem syrgja. Kennarar sem ekki geta rætt um sorg, dauða og tilfinningar geta ekki hjálpað nemendum sínum í gegnum sorgarupplifanir.

Í flestum tilfellum eru fáir eins mikilvægir og kennari bekkjarins sem þekkir nemendur sína náið.

4. Gátlisti kennara

- Gerðu þér grein fyrir eign tilfinningum og viðhorfum til dauðans um leið og þú gefur þér tíma til að horfast í augu við hvort tveggja.
- Kynntu þér ítarlega efni sem tengist dauðanum s.s. skilgreiningar, skilning, trúarleg viðhorf, útfararsiði og þess háttar.
- Sættu þig við að ekki fást svör við öllum spurningum sem varða líf og dauða. Þó er mikilvægt að hvetja nemendur til að ræða þetta, bæði um það sem við vitum og það sem enn fást engin svör við.
- Vendu þig á að nota viðeigandi orð um dauðann og það sem honum tengist.

- Kynntu þér skilning og viðhorf barna gagnvart dauðanum og hvernig þau breytast.
- Kynntu þér sorgarferlið.
- Reyndu að skapa andrúmsloft í bekknum þar sem einlægni og virðing ríkir.
- Virtu persónuleg viðhorf nemenda þó þau séu á skjön við þín eigin.
- Reyndu ávallt að spyrja á móti þegar börn spyrja þig svo að þú gerir þér betur grein fyrir því hvað börnin eru að hugsa. Svaraðu eingöngu því sem spurt er um.
- Reyndu eftir fremsta megni að þekkja persónulegar aðstæður nemenda t.d. hvort þeir hafa misst einhvern sér nákominn.
- Varastu að leggja hömlur á nemendur þína, þó að þú takir þátt í umræðum með persónulegum hætti.
- Þegar fengist er við dauðann í skólastarfi þarf kennarinn að vera meðvitaður um viðhorf ólíkra trúarbragða til dauðans og lífsins eftir hann.
- Handbók Rauða krossins, *Sálrænn stuðningur í skólastarfi* er í boxi inni hjá skólastjóra. Þar er fjallað um fyrstu viðbrögð við mismunandi áföllum.
- Handbókin *Til þín sem átt um sárt að binda* er í boxi inni hjá skólastjóra.
- Bókin *Börn og sorg* er í boxi inni hjá skólastjóra.
- Í ritgerðinni *Djúp er þögnin – dauði og sorg í skólastarfi* eru kennsluhugmyndir og aðferðir sem hægt er að nota þegar unnið er með sorg. Ritgerðin er í boxi inni hjá skólastjóra.
- Í þessari ritgerð er einnig að finna lesefni fyrir nemendur sem fjallar um sorg og sorgarviðbrögð.

5. Aðilar utan skólans sem hægt er að leita til með aðstoð:

Neyðarlínan	112
Barna og unglingageðdeild LSP (BUGL)	543 4300
Áfallateymi Landspítala Háskólasjúkrahús	543 1000
Félagsmálastjóri Hornafjarðar	470 8000
Heilsugæslustöð	478 1400
Lögreglan á Höfn	478 1282
Sóknarprestur	478 1450 / 894 3497
www.sorg.is	