



Rasmus Rune Steenberger (F)

Opfølgende spørgsmål om støtte til sorgramte børn i skolen

08-02-2024

Sagsnummer I F2
2024 - 2522

Kære Rasmus

Dokumentnummer i F2
4740582

Den 18. januar 2024 stillede du politikerspørgsmål om støtte til sorgramte børn i skolen, som forvaltningen besvarede den 24. januar 2024. Den 31. januar 2024 har du stillet opfølgende spørgsmål til forvaltningen:

Sagsnummer i eDoc
2024-0036742

Opfølgende vil jeg gerne spørge forvaltningen om man mener at vedlagte plan fra Gerbrandskolen lever op til mindstekravene for at have en sorgplan. Det er den plan en forælder har fået udleveret efter at der er blevet efterspurgt hvad skolens generelle sorgplan indeholder.

Supplerende kan oplyses at fx kræftens bekæmpelse har nogle glimrende standardmodeller som måske med fordel kunne udbredes. <https://www.cancer.dk/boern-unge/omsorg-fagfolk/i-grundskolen/>

Besvarelse

Der er ikke specifikke krav til formuleringen af sorg- og kriseplanen, men skolerne kan gøre brug af forvaltningens vejledning.

Gerbrandskolen har formuleret sin egen overordnede sorg- og kriseplan, som er vedhæftet som bilag 1. Skolen oplyser, at den derudover benytter Kræftens Bekæmpelses "Sorg Handleplan 2.0", og at skolen også benytter en "sorgkasse" med materialer, der kan bruges i klasserne.

Det er forvaltningens opfattelse, at Gerbrandskolen med ovenstående lever op til kravet om en sorg- og kriseplan.

Center for Politik og HR
Ledelsessekretariatet
Rådhuspladsen 1 1550
København V

EAN-nummer
5798009382160

09.15

5G

Sorgplan.docx

OK

**AT STØTTE ET BARN I SORG KRÆVER IKKE AT DU ER ET
OVERMENNESKE - BLOT AT DU ER ET MEDMENNESKE.**

Delt smerte er halv smerte....

Når vi står overfor et menneske, der har oplevet et alvorligt tab, føler vi os ofte utilstrækkelige. Det er en helt naturlig følelse, for vi *er* utilstrækkelige! Vi kan ikke ændre på det, som er sket. Vi kan ikke erstatte den mistede.

Hvad er det så vi skal?

Vi skal være tilstede omkring den, der har mistet. Være en slags garanti for at livet trods alt går videre. Vi skal være ledsagere i den svære tid.

Denne opgave kræver ikke en masse viden og en masse tid. Det, der kræves er medmenneskelighed. At være tilstede og vise opmærksomhed over for den ramte. Jævnligt at spørge til, hvordan barnet har det og vise at man er parat til en snak, hvis behovet skulle vise sig.

Åbenhed omkring det skete er – uanset hvor trist og traumatisk det end måtte være – den bedste støtte for barnet.

Det barn, der oplever et tab, har ikke brug for at blive skånet. Det har brug for at føle sig set og hørt og forstået. Brug for, at du som voksen ser og deler dets tanker og følelser i forbindelse med det frygtelige, der er hændt.

Der opstår først for alvor problemer for barnet, hvis det skal opleve disse ting alene.

SORG/KRISE HANDLEPLAN

Ved elevs dødsfald:

Den der først får kendskab til dødsfaldet kontakter skolens ledelse, som orienterer klasselæreren.

Ledelsen orienterer hurtigst muligt fritidshjem og øvrige involverede parter.

Ansvarsfordeling:

Ledelsen:

- Informerer skolens medarbejdere om dødsfaldet inden skoledagen begynder.
- Flagning på halv den dag eleverne får besked om dødsfaldet samt på begravelsesdagen.
- Underretter sundhedsplejersken.
- Forestår fælles mindestund i aulaen kl. 8.30.
- Sørger for at frigøre klasselæreren, så hun kan være i klassen og informere om dødsfaldet og den fælles mindestund.
- Kontakter psykolog, hvis der er behov for krisehjælp. (PPR har kriseberedskab fra 1.-3. døgn efter hændelsen, ring 32 54 24 78)

Klasselærer:

Afklaring med hjemmet, klassen og klassens forældre. Kontakt hjemmet hurtigst muligt.

Klasselærerens første kontakt til hjemmet:

- Få konkrete facts om hvad der er sket, så rygter manes i jorden.
- Er der oplysninger der ikke må videregives til skolen/eleverne?
- Hvad kan klasselæreren/skolen/fritidshjem hjælpe med?
- Fortælle hvad der er sket på skolen i løbet af den første dag efter dødsfaldet.
- Afklaring af, om forældrene ønsker at deltage i en del af forløbet.

Klasselærerens anden kontakt til hjemmet skal ske inden begravelsen.

G E R B R A N D M A P P E N

- Fortælle om forløbet i klassen.
- Aflevere en buket blomster og evt. et lille brev fra skolen/lærerne/eleverne.
- Indhente oplysninger om begravelsen.
- Få afklaret om forældrene ønsker lærernes og klassekammeraternes deltagelse i begravelsen. (Evt. kan en fra skolens ledelse, klasselæreren og et par klassekammerater deltage.)

Klassen:

Det anbefales at der er to lærere i klassen hele dagen: Klasselæreren og en lærer der kender klassen godt.

- Klasselæreren er i lokalet, når de første elever ankommer. Elevens plads kan være markeret på en speciel måde, fx med lys eller blomster.
- Man taler meget grundigt om, hvad der er sket. Rygter skal manes i jorden.
- Man snakker med eleverne om den døde elev. Eleverne skal have lov til at fortælle alt, både negative og positive oplevelser. Det er en god ide at lade eleverne lave et materiale om den døde til forældrene. Det kan være breve, digte, tegninger, små historier.
- Der skal være mulighed for aktiviteter, der ikke har med død at gøre.
- Læreren sørger for at der ikke er elever, som skal hjem til et tomt hus. Eleverne kan evt. gå i fritidshjem/klub indtil forældrene er hjemme. De store elever skal have mulighed for at sidde samlet et sted på skolen sammen med en lærer de kender godt, indtil de kan tage hjem til forældrene.
- Præsten kan kontaktes og komme i klassen for at fortælle om begravelsen.

Kontakt til klassens forældre:

- Forældrene informeres grundigt om dødsfaldet og begravelsen. Informationen kan gives skriftligt eller på et møde. Orienter også forældrene om børns sorgreaktioner, således at forældrene er forberedt på børnenes reaktioner.

Afholdelse af fælles mindestund:

- Den berørte klasse kan forblive i klassen.
- Ledelsen giver besked om dødsfaldet så detaljeret som muligt, for at undgå rygtedannelser.
- Der synges evt. en sang eller spilles et stykke musik.
- Spørgsmål afklares.
- Klasselæreren følger eleverne til klasselokalet og bliver hos dem timen ud.
- Vær opmærksom på at der kan være reaktioner fra søskende eller venner i andre klasser - eller fra børn, der for nylig har mistet en nærtstående.

Hvis dødsfaldet sker i en ferie:

- Den medarbejder der først får kendskab til dødsfaldet kontakter ledelsen, som giver besked til klasselærer og fritidshjem.

- Klasselærer og ledelse sørger for kontakt til hjemmet, blomster til begravelsen, deltager i begravelsen, giver skriftlig information til klassens forældre og klassens øvrige lærere.

Mindestund arrangeres den første dag efter ferien. Forløbet i klassen foregår også den første dag efter ferien.

Når en elev mister mor, far eller søskende:

Det er af allerstørste betydning at der udpeges en primærperson der fremover har ansvar for at følge op på eleven. Det vil i de fleste tilfælde være klasselæreren, men hvis han/hun ikke føler sig rustet til den opgave, skal en anden findes.

Klasselæreren kontakter elevens hjem med den hensigt at:

- informere om at klassen vil holde et klassemøde senere på dagen eller førstkommande skoledag.
- hjemmet får anledning til at gøre opmærksom på om der er noget de selv ønsker der skal siges eller gøres på dette møde.
- tale med hjemmet om hvordan og hvornår eleven vender tilbage til klassen.
- sende en buket til hjemmet, gerne ledsaget af en personlig hilsen.
- høre om klasselæreren skal deltage i begravelsen, hvis det skønnes nødvendigt for eleven.
- en evt. afklaring af om forældrene ønsker at deltage når læreren taler med eleverne om hændelsen.

Kontakt til klassens forældre:

Klasselæreren sender meddelelse til forældrene. Kommer evt. ind på hvordan hændelsen kan påvirke barnet.

Klassemøde:

- Det er vigtigt at være opmærksom på klassens reaktion.
- Klasselæreren forklarer, hvordan sorgen kan påvirke os, og at den berørte elev har behov for at tale meget om det, der er sket. Klassen aftaler, hvordan kammeraterne skal forholde sig, når eleven kommer tilbage.
- Kan klasselæreren ikke være tilstede, skal det være en anden lærer med tæt tilknytning til klassen.

De øvrige klasser på klassetrinnet informeres kort om dødsfaldet af deres klasselærer.

**AT STØTTE ET BARN I SORG KRÆVER IKKE AT DU ER ET
OVERMENNESKE - BLOT AT DU ER ET MEDMENNESKE.**

Delt smerte er halv smerte....

Når vi står overfor et menneske, der har oplevet et alvorligt tab, føler vi os ofte utilstrækkelige. Det er en helt naturlig følelse, for vi *er* utilstrækkelige! Vi kan ikke ændre på det, som er sket. Vi kan ikke erstatte den mistede.

Hvad er det så vi skal?

Vi skal være tilstede omkring den, der har mistet. Være en slags garanti for at livet trods alt går videre. Vi skal være ledsagere i den svære tid.

Denne opgave kræver ikke en masse viden og en masse tid. Det, der kræves er medmenneskelighed. At være tilstede og vise opmærksomhed over for den ramte. Jævnligt at spørge til, hvordan barnet har det og vise at man er parat til en snak, hvis behovet skulle vise sig.

Åbenhed omkring det skete er – uanset hvor trist og traumatisk det end måtte være – den bedste støtte for barnet.

Det barn, der oplever et tab, har ikke brug for at blive skånet. Det har brug for at føle sig set og hørt og forstået. Brug for, at du som voksen ser og deler dets tanker og følelser i forbindelse med det frygtelige, der er hændt.

Der opstår først for alvor problemer for barnet, hvis det skal opleve disse ting alene.

Ved medarbejders dødsfald:

Når en medarbejder dør pludseligt – eller efter længere tids fravær – følges den del af planen, som passer ind i forhold til afdødes arbejdsområde.

Flagning:

- Skolen flager på halv stang på selve dødsdagen.
- Der flages på halv på begravelsesdagen.

Afdødes familie:

- Ledelsen tager kontakt til afdødes familie.
- Der sendes en varm hilsen fra skolen.
- Få afklaret om familien ønsker kollegers og elevers deltagelse i begravelsen.
- Der sendes en buket eller en krans til begravelsen.

Information til medarbejdere og elever:

- Ledelsen samler så hurtigt som muligt alle medarbejdere ved skolen til et kort møde.
- Klasselæreren underretter klassen og der afholdes en kort mindestund i aulaen - som ved en elevs død.
- Ledelsen sender besked hjem til de berørte klassers forældre samme dag.



Alvorlig sygdom

Hvis der er alvorlig sygdom i hjemmet - det være sig far, mor eller søskende - vil den pågældende elev have behov for større hensyntagen og mere omsorg. Det vil igen være naturligt at det er klasselæreren der her påtager sig ansvaret, men det kan også være en anden voksen på skolen som eleven har tillid til.

Klasselæreren informerer de andre lærere omkring eleven.

For Gerbrandskolen gælder det at:

- de pågældende elever ikke må føle sig efterladt i et tomrum. Det er vores pligt at tale med dem, lytte til dem, vise dem at vi er der hvis de har behov for en snak.

Vi skal turde gå tæt på, ikke være bange for at gøre ondt værre - det værste er sket.



Relevante bøger på Gerbrandskolens bibliotek:

For børn:

Hanne Kvist: Hund i himlen

Torben Persson: Søren Stjernevigter

Anette Ellegaard: Indigo

Thomas Winding: Bedstemor i himlen

Kirsten Kirch: Den lange nat

Els de Groen: Min nabo - min fjende

Gun Bohman: Fia og hemmeligheden

Barbara Park: Bare 2 cm flamingo

Kirsten Mejlhede Krog: Så længe jeg lever

Mathis Mathisen: Sandor

I classesæt:

Husker du smagen af brombær?

Brødrene Løvehjerte



Film:

Drengen der gik baglæns.
Når livet går sin vej.
Tro, håb og Batman.

Mest for voksne:

Lis Andersen og Palle Buus Hansen: Ud af livet - når nogen dør.
Linda Smith: Døden - den sidste rejse.
Signe Rølmer og Peter Olesen: Børn om mors og fars død.
Anne Jacobsen: Der var engang vi ikke var her.

Desuden har vi forskellige materialer fra Kræftens Bekæmpelse.
Heri er bl.a. flere titler på bøger om emnet, henvisninger til forskellige rådgivningscentre og forslag til hvordan man kan behandle emnet i klassen.

CU har mange bøger til hjemlån i klassesæt.

Spørg bibliotekaren, hvis du er i tvivl!



Kontakt til professionelle rådgivere:

Hvis det ramte barn eller barnets familien har brug for professionel hjælp, er her et par adresser klasselæreren kan henvise til. Flere af disse tilbyder sorggrupper til børn der har mistet:

Vendepunktet - 32 55 88 42 man: 16 - 19, tirs, ons, tors: 12 - 15
Socialcentret Sundby Syd: Børne/familieteam: 33 17 66 19
PPR Amager - Jan Lange: 32 54 24 78 (også akuthjælp)
Vil:kan: Egmont Fondens Børne- og ungdomsrådgivning: 32 54 60 88
Børns Vilkår: 35 55 55 59

PRINCIPPER FOR SPECIALUNDERVISNINGEN

- Specialundervisningen gives i samråd med forældrene.

Det er almindeligt at reagere

Når man har været udsat for en voldsom hændelse, vil man ofte efterfølgende reagere både fysisk og psykisk. Når du kender de typiske reaktioner, er det forhåbentligt lettere for dig at acceptere og godtage dem. Det er også godt, hvis dine kolleger, din familie og dine nærmeste kender til krise reaktioner.

Voldsomme hændelser skaber utryghed. Vores sædvanlige måde at løse problemer på slår ikke til og vores opfattelse af tilværelsen, os selv og måske andre mennesker, bliver rystet. Det reagerer vi på og den ramtes reaktioner kan være få eller mange.

Formålet med folderen er at formidle viden om:

- o Kriser og kriseforløb
- o Almindelige reaktioner efter voldsomme hændelser
- o Hjælp til selvhjælp
- o Psykisk førstehjælp og medmenneskelig støtte
- o Hvornår man bør opsøge professionel hjælp
- o Hvor og hvordan man kan få professionel hjælp
- o Generelt om krisehjælp samt organisatorisk rådgivning
- o Litteratur og nyttige links

Indholdsfortegnelse:

Det er almindeligt at reagere	Side 2
Hvad er en krise?	Side 3
Krisens forløb	Side 3
Almindelige reaktioner i de første timer	Side 4
Almindelige reaktion i dagene og ugerne efter	Side 5
Hjælp til selvhjælp	Side 6
Psykisk førstehjælp og medmenneskelig støtte	Side 7
Hvornår bør man søge professionel hjælp?	Side 8
Offentlig tilbud om hjælp	Side 8
Virksomhedens tilbud om hjælp	Side 9
Nyttige links	Side 10
Om Dansk Krisekorps	Side 11
Appendiks:	
Generelt om krisehjælp samt organisatorisk rådgivning	Side 13
Generelle retningslinjer vedrørende psykisk førstehjælp/akuthjælp ved ulykker og psykisk/fysisk overfald af medarbejder	Side 14
Generel rådgivning til ledelsen om etablering af kriseberedskab	Side 15
Konkrete forslag til procedure i forbindelse med akutte krisesituationer	Side 15
Egne noter	Side 16

Hvad er en krise?

En krise er et dramatisk forløb præget af hurtigt skiftende følelser samt stærke, fremmede og overvældende reaktioner. De begivenheder, som sætter alle disse reaktioner i gang, kan være mange forskellige, men de har følgende til fælles: Det er ydre begivenheder, personen har mistet eller har oplevet en trussel om at miste noget betydningsfuldt og tidligere erfaringer samt måder at løse problemer på slår ikke til.

Krisen kendetegnes også ved, at der er tale om et forløb i retning af en mere normal funktionsmåde indenfor nogle måneder. Der er altså iflg. definitionen tale om en kortvarig og tidsafgrænset tilstand. At krisen er kortvarig er ikke ensbetydende med, at det skete nødvendigvis er bearbejdet. Det kan være fortrængt, gemt væk fra bevidstheden, men der vil under alle omstændigheder finde en tilpasning sted. Tilpasningen kan være hensigtsmæssig, personen gennemlever krisens faser og kommer videre en erfaring rigere. Tilpasningen kan være uhensigtsmæssig, personen oplever forringet livskvalitet, der kan vise sig ved såvel fysiske som psykiske symptomer.

Krisens forløb

Almindeligvis opdeles en krisens forløb i fire faser: chokfasen, reaktionsfasen, bearbejdningsfasen samt nyorienteringsfasen. Selvom forløbet beskrives som faser vil de fleste kriseramte opleve forløbet som en dynamisk proces med spring mellem faserne.

Chok-fasen

Den kriseramte er ude af stand til at tænke og handle rationelt, der sker en midlertidig lammelse. Chokket beskytter den kriseramte mod at handle overilet samt mod voldsomme følelsesmæssige indtryk. Chokket kan vare fra få øjeblikke til nogle døgn. Den kriseramte oplever at være i en osteklokke, at se det hændte som en film, at det ikke er sket for vedkommende. I denne fase har den kriseramte brug for at blive beskyttet og passet på.

Reaktions-fasen

Den kriseramte vil prøve igen og igen at forklare, hvad der hændte for at finde en mening med det, der er sket. Ofte vil der opstå følelser af skyld og skam. Der vil være mange modsatrettede følelser, nogle vil være voldsomme, nogle vil være næste usynlige. Reaktionsfasen kan vare i ugevis, men med god social og psykisk støtte vil reaktionerne langsomt aftage. Den kriseramte har brug for at blive lyttet til og anerkendt for sine tanker og følelser.

Bearbejdnings-fasen

Den kriseramte accepterer det skete, sine følelser, reaktioner og tanker. Hændelsen er begyndt at blive en historie, der kan tales om mere end noget, der skaber lidelse. Fokus kan igen begynde at være på andre ting i livet. Denne fase kan vare fra få uger til måneder.

Nyorienterings-fasen

Den kriseramte har integreret hændelsen, sine reaktioner og ofte nye sider af sig selv. Der er nu energi til at se fremad med en ny erfaring og læring som grundlag. Ofte vil hændelsen medvirke til øget opmærksomhed om det væsentlige i livet.

Almindelige reaktioner i de første timer

Følelse af uvirkelighed

Det skete kan opleves som en form for drøm eller mareridt – noget, der ikke er virkeligt. Mange beskriver det som en film, de er tilskuere til. Ens tidsfornemmelse kan forandre sig – tiden går enten meget langsomt eller den styrter af sted. Bestemte sanseindtryk kan brænde sig fast i bevidstheden. Det skete kan virke uvedkommende på én, og man kan føle sig underlig tom og have en fornemmelse af at være i en glasklokke.

Voldsomme følelsesudbrud

Mange har i den akutte situation ingen følelsesmæssige reaktioner. Dette kan være tegn på, at man er i choktilstand, som er med til at beskytte én mod et psykisk sammenbrud. Senere kan man overvældes af hjælpeløshed og reagere stærkt med fx gråd, vrede, skrig eller anfald af raseri.

Frygt

Man kan opleve frygt for at blive skør – psykisk syg, fordi man ikke kan genkende sig selv i alle disse voldsomme følelser. Frygt for at blive forladt, frygt for sine næres liv, frygt for aldrig at komme over det eller frygt for at den voldsomme hændelse skal gentage sig.

Angst

Angst er ikke rettet mod noget bestemt, kan føre til uro og rastløshed samt gøre en ude af stand til at foretage sig noget konkret. Ved at forsøge at sætte ord på sin følelse af angst, kan den blive vendt til frygt, der er rettet mod noget konkret. Det er lettere at håndtere frygt for noget bestemt end følelsen af angst.

Kropslige reaktioner

Kroppen kan reagere på forskellige måder. Der kan være tale om smerte i hovedet, bryst og mave. Man kan have kvalme og opkastninger. Ens knæ kan føles svage eller man kan have rysteture eller koldsved. Man kan også generes af hyppige vandladninger, diarré, hjertebanken eller vejrtrækningsproblemer.



Almindelige reaktioner i dagene og ugerne efter

Ufrivillige genoplevelser

Mange oplever, at de i tiden efter oplever det skete i form af flashbacks, mareridt eller påtrængende erindringer. Erindringerne vil ofte være meget livagtige og rumme detaljerede billeder af oplevelsen og medføre intense følelser. Tanker om begivenheden eller bestemte lugte eller lyde kan være nok til, at de kropslige reaktioner udløses igen.

At være evigt "på vagt"

Man forskrækkes let af lyde og lugte samt synsindtryk og farer hurtigt sammen.

Søvnproblemer

Vanskeligheder med at falde i søvn - måske vågner man mange gange i løbet af natten eller vågner for tidligt op.

Sårbarhed og irritabilitet

De fysiske og psykiske belastninger gør én skrøbelig og tyndhudet. Man misforstår let sine omgivelser og føler sig hurtigt svigtet og misforstået af andre. Dette kan føre til svigtende tålmodighed, irritation og konflikter med andre.

Intense følelser

Stærke og ofte modsatrettede følelser: vrede over det meningsløse i oplevelsen – "Hvorfor lige mig?"; sorg over at have mistet noget værdifuldt; lettelse over at være i live. Måske svinger man mellem følelsen af afmagt og håb.

Skyld- og skamfølelse

Skyldfølelse og selvbebrejelse er også almindelige reaktioner, selv i de tilfælde hvor der ikke er nogen konkret grund til det. Man kan føle skyld over ikke at have hjulpet andre ved en ulykke eller over noget, man aldrig fik sagt eller gjort. Det kan være svært at tilgive andre og næsten umuligt at tilgive sig selv. Man kan også føle skyld over at have været heldigere end andre. Skamfølelser kan knytte sig til oplevelsen af ikke at have haft "kontrol" over situationen eller man kan føle skam over, at man ikke umiddelbart indså alvoren i situationen.

Koncentrations- og hukommelsesproblemer

Det kan være svært at koncentrere sig om det samme i længere tid ad gangen. Man synker let ind i sin egen verden, hvor tankerne konstant kredser om oplevelsen. Nogle har for en tid også svært ved at huske.

Fortvivlelse og isolation

Man kan føle sig trist og tung og have lyst til at isolere sig fra omgivelserne for ikke at blive mindet om det, der er sket.

Meningen med livet

Det kan forekomme håbløst at finde en ny mening med livet. Alt er uvæsentligt i sammenligning med det, der er sket. Mange begynder at spekulere over, hvor kort skridtet mellem liv og død er. For nogle fører denne erkendelse til en større opmærksomhed på det vigtige i livet.

Hjælp til selvhjælp

Accepter at det er naturligt at reagere

Godtag alle følelser, tanker og handlinger, også dem du finder skræmmende og mærkelige. Det letter at græde.

Del dine tanker og følelser med andre

Vis din svaghed, så andre ikke tror, du klarer det hele selv. Tag imod andres støtte og omsorg. Har du mulighed for det, er det godt at være sammen med andre, der har oplevet noget lignende. Det er særligt vigtigt at dele oplevelser og erfaringer med de mennesker, der var en del af begivenheden og de mennesker, der er tæt på dig.

Bliv ved med at fortælle

- også når nyhedens interesse er væk. Find nogle som kan være dine fortrolige. Hver gang du sætter ord på det, du føler, får du sat dele af den svære oplevelse på plads.

Konfronter dig med virkeligheden

- gerne sammen med én du kender og føler dig tryk ved: kig på fotografier; se på de beskadigede eller ødelagte ting; opsøg steder og personer, du forbinder med det skete; vend tilbage til ulykkesstedet; se den afdøde, hvis du har mistet en nærtstående og deltag i begravelsen.

Lad dine omgivelser reagere

Lad både dine børn og dine nære give udtryk for deres følelser og tanker, alle vil være påvirket af situationen på hver deres måde.

Oprethold dine daglige rutiner

Genoptag dit arbejde så snart du synes, du kan klare det. Bed evt. om særordning/'skåne-arbejde', som letter den sværeste tid.

Pas på dig selv

Nye ulykker – også færdselsulykker – sker oftere efter voldsomme begivenheder.

Sørg for en god nattesøvn

Hvis du i den første tid ikke kan falde til ro om aftenen, kan du evt. tage en godnat-øl eller få lidt sovemedicin hos din læge.

Flygt ikke fra problemerne

Når livet gør ondt, er det nemt og fristende at bruge flugtveje som medicin, alkohol eller hektisk aktivitet. Flugtveje dulmer måske den umiddelbare smerte, men hvis de udvikler sig til en måde at leve på, hober nye problemer sig op.

Søg adspredelse

Sørg for ind imellem at tænke på noget andet og foretage dig noget, du godt kan lide. Fysisk aktivitet er godt – det modvirker stresstilstande. Det er tilladt – og hjælper – atter at kunne glæde sig over store og små ting.

Psykisk førstehjælp og medmenneskelig støtte

Vær til rådighed

Tag kontakt til den kriseramte og vær sammen med ham eller hende. Menneskeligt nærvær er i sig selv meget helende.

Giv information

Giv relevant information til den kriseramte, så vedkommende kan få en form for overblik over, hvad der er sket. Gentag vigtige informationer. Kriseramte mennesker kan have svært ved at huske, hvad de har fået at vide, da den generelle koncentrationsevne er nedsat.

Lyt aktivt

Forhold dig åbent og accepterende til den ramtes udlægning af det skete. Lyt til beretninger igen og igen. Lad være med at bagatellisere, overdramatisere eller bortlede den kriserantes tanker og oplevelser. Undgå også at bruge tomme fraser, det kan den ramte ikke bruge til noget.

Stil spørgsmål

Stil direkte, konkrete og uddybende spørgsmål, der hjælper den kriseramte med at få hold på det, der er sket. Man kan fx sige: Prøv at fortælle mig, hvad der først skete. Hvad gjorde/tænkte du, da det skete? Hvem var mere tilstede? Hvor befandt du dig? Hvad skete der bagefter? Hvad gjorde/tænkte du så? Hvordan reagerede du? Hvordan har du det nu? Hvad tænker du på nu? Hvad skal der ske nu/og senere? Har du brug for hjælp/støtte?

Undgå at spørge hvorfor

"Hvorfor"-spørgsmål lægger op til et "fordi"-svar. At komme med forklaringer er svært for kriseramte, da de ofte er meget forvirrede over det, der er sket.

Prøv ikke at fjerne skyldfølelser

Når en skyldreaktion bliver mødt med respektfuld lytten og saglig information, kan det virke meget beroligende. Modsat kan en besked om at være realistisk, at der ikke er grund til at spekulere over ting, som ikke kan gøres om, resultere i at den kriseramte oplever, at det ikke nytter noget at tale med andre.

Insister venligt på kontakten

Det kan ske, at den kriseramte ikke ønsker at tale om hændelsen. Bliver du afvist, kan du sige, at det vil gavne at tale om det, der er sket. Hvis vedkommende fortsat ikke ønsker at tale om det, må du forsøge igen på et senere tidspunkt.

Tilbyd praktisk hjælp

Hjælp den kriseramte med praktiske gøremål, hvis vedkommende har behov for det. Den praktiske hjælp skal dog udelukkende fungere som støtte til den ramte og man skal således ikke overtage ansvaret, da det kan forøge den ramtes oplevelse af hjælpeløshed.

Hvornår bør man søge professionel hjælp?

- o Hvis man ikke har nogen at tale med om det skete
- o Hvis man selv er meget bekymret for sin tilstand
- o Hvis man bliver ved med at føle sig dårligt tilpas
- o Hvis familie- og arbejdslivet bliver påvirket mere og mere negativt
- o Hvis man får seksuelle vanskeligheder, plages af vedvarende søvnbesvær eller mareridt
- o Hvis man uophørligt plages af selvbebrejdelse og skyldfølelse
- o Hvis man bliver mere og mere irriteret, opfarende og ukoncentreret
- o Hvis man bliver tiltagende ligeglad med sig selv og sine omgivelser
- o Hvis man er nødt til at være i konstant aktivitet for ikke at mærke, hvordan man har det
- o Hvis man udvikler fysiske symptomer
- o Hvis man er på vej ud i et konstant forbrug af alkohol eller medicin

Det er forskelligt hvordan, hvor meget og hvor længe mennesker reagerer på voldsomme oplevelser. Måske forstærkes reaktionen af, at tidligere fortrængte oplevelser er dukket frem i forbindelse med den nuværende svære situation. Et overordnet alarmsignal, som vidner om at der er brug for professionel hjælp, er, at reaktioner varer ved eller ligefrem øges i intensitet

Dine reaktioner er ikke tegn på svaghed, men hvis du flere uger efter det skete oplever din hverdag meget belastende, bør du søge professionel hjælp.

Offentlige tilbud om hjælp

Hos din praktiserende læge eller den lokale præst kan du bestille tid til en samtale. Desuden kan din læge – efter aftale med dig – henvise til psykolog eller psykiater.

For følgende personer er det muligt at få økonomisk tilskud til psykologhjælp fra den offentlige sygesikring:

- o Røveri-, volds-, voldtægtsofre
- o Trafik- og ulykkesofre
- o Pårørende til alvorligt psykisk syge personer
- o Personer ramt af en alvorligt invaliderende sygdom
- o Pårørende til personer ramt af en alvorligt invaliderende sygdom
- o Pårørende ved dødsfald
- o Personer, der har forsøgt selvmord
- o Kvinder, der som følge af misdannelser eller lignende ved barnet, får foretaget provokeret abort efter 12. graviditetsuge
- o Personer, der inden de fyldte 18 år, har været ofre for incest eller andre seksuelle overgreb
- o Personer med let til moderat depression fra 18 år
- o Personer med let til moderat angstlidelse herunder OCD mellem 18 og 38 år

Henvielse til psykologhjælp kan normalt ikke udstedes senere end 12 måneder efter begivenheden. Hvis flere i samme gruppe eller familie ønsker at få psykologhjælp, kan man vælge par- eller gruppesamtaler. Der ydes tilskud til max. 12 konsultationer. Medlemmer af sygesikringen Danmark kan yderligere få økonomisk tilskud til psykologhjælp. Psykiatrisk behandling er gratis, når lægen har henvist.

Virksomhedens tilbud om hjælp

Hvis den virksomhed, du er ansat i, er kunde hos Dansk Krisekorps, er der endvidere følgende tilbud om krisehjælp:

- o Psykisk førstehjælp til de ramte medarbejdere givet af psykologer (se intranet, kontakt nærmeste leder eller kontaktperson)
- o Krisepsykologisk rådgivning til medarbejder og ledelse i den akutte situation samt vejledning om opfølgende initiativer

Eller afhængig af den konkrete aftale, denne hjælp til selvhjælp:

- o Rådgivning til ledelse om etablering af kriseberedskab på arbejdspladsen
- o Kurser, workshops og foredrag for personalegrupper om psykisk førstehjælp og kollegial støtte

Ønsker man at benytte sig af et eller flere af tilbuddene kontaktes Dansk Krisekorps:

Kontor Dansk Krisekorps A/S:

Tlf. +45 70 22 76 12 (alle hverdage kl. 9.00-15.00)

Alarm/døgnvagt Dansk Krisekorps A/S:

Tlf. + 45 70 22 76 10

Hovedadm. Jylland:

Dansk Krisekorps A/S

Sødalsvej 1

8220 Brabrand

Kontor Sjælland:

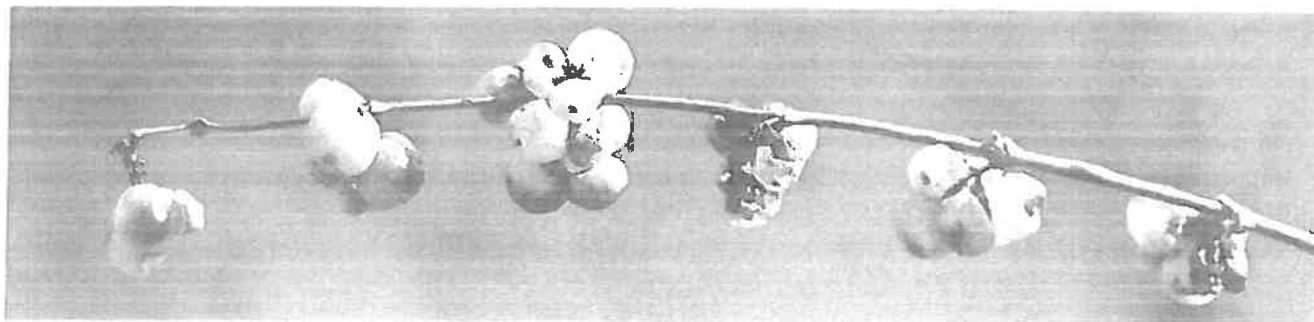
Dansk Krisekorps A/S

Bel Colles Alle 1c

2960 Rungsted Kyst

e-mail: info@danskkrisekorps.dk

Web: www.danskkrisekorps.dk



Nyttige links

På følgende websider kan du i ro og mag søge efter de informationer, du har brug for:

Angstforeningen

På denne side vil du få kendskab til og forståelse for:

angst – stress – fobi

www.angstforeningen.dk

Depressions Foreningen

Få mere viden om depression, støttegrupper, temaaftener, forskning og medier.

www.depressionsforeningen.dk

Foreningen Kræftens Bekæmpelse

Læs om hvordan du kan få hjælp, hvis du eller dine nære har kræft.

www.cancer.dk

Landsforeningen for efterladte

På siden kan du se, hvordan du kan få hjælp, når en nærtstående person begår selvmord.

www.efterladte.dk

Psykiatrifonden

På denne side kan du finde information om depression, årsager, behandling mm., læse personlige historier om mødet med depression, få henvisning til mere information om depression m.v.

www.psykiatrifonden.dk

Sundhedsstyrelsen

Her kan du læse om de områder styrelsen arbejder med, der berører de fleste og se eksempler på konkrete tiltag.

www.sst.dk

Sundhedsvæsenet på nettet

Her kan du nemt og hurtigt få adgang til de informationer, du har brug for som patient, pårørende eller medarbejder i sundhedsvæsenet.

www.sundhed.dk

