

INNEHÅLL

1. Förteckning över pärmarnas placering
2. Krisgrupp på Bäckadalsgymnasiet
3. Handlingsplan för krisarbete
4. Psykisk första hjälp
5. Om att hjälpa
6. Litteraturtips
7. Eget material

FÖRTECKNING ÖVER KRISPÄRMARNAS PLACERING

Bäckadalsgymnasiet

1. Personalrum i hus 1, 2, 3, 4
2. Gymnasiechef
3. Skolpräst
4. Utbildningsledare
5. Arbetsrum rektor
6. Arbetsrum skolsköterska
7. Arbetsrum kurator
8. Arbetsrum vaktmästare

TTC

1. Personalrum
2. Arbetsrum rektor
3. Arbetsrum skolsköterska
4. Arbetsrum kurator
5. Arbetsrum vaktmästare

Krisplanen publiceras och uppdateras även på Vklass och Bäckdalsgymnasiets hemsida.

KRISGRUPP på BÄCKADALSGYMNASIET

På Bäckadalsgymnasiet finns en permanent krisgrupp inrättad för att vid större olyckor, kriser eller katastrofer vara rådgivande åt gymnasiechefen. Gruppen leds av gymnasiechefen

Gruppen består av följande personer som sammankallas enligt nedanstående telefonkedja:

Gymnasiechef	PO Johansson	036-10 62 70	0725606270
Utbildningsledare	Tommy Johanson	036-10 62 71	0761198538
Skolpräst	Torgny Wirén	036-31 05 25	07307035 66
Kurator	Monica Rullman	036-10 21 02	0727098573
Vaktmästare	Peter Östhed	036-10 62 93	0761198182
Skolsköterska	Elisabeth Tält	036-10 62 74	0724509216
Administrationschef	Åke Andersson	036-10 62 78	0705086073

Krisgruppen utökas med berörd rektor, elevvårdspersonal, klassföreståndare/förtroendelärare eller annan person, efter behov och lämplighet.

Krisgruppen har en utarbetad krispärm som används i tillämpliga delar. Ansvarig för krispärmen är administrationschefen. Pärmen finns i ett ex hos var och en som tillhör krisgruppen, rektorer, kurator och skolsköterska samt en på respektive vaktmästarexpedition (se förteckning flik 2)

Räddningstjänsten tfn 112 eller 036-10 70 00 (vx)

Polisen tfn 11414 eller 036-30 90 00 (vx)

Psykologisk katastrofleddningsgrupp (POSOM) tfn 112 eller 036-32 10 00 (vx)

Länssjukhuset Ryhov tfn 010-2410000

Handlingsplan för krisarbete

Den person som får kännedom om händelsen vänder sig i första hand till gymnasiechefen eller om denne inte är anträffbar, till någon annan i skolledningen. Om inte heller någon i skolledningen är anträffbar till någon annan i krisgruppen. Denna/denne avgör vilka övriga som ska träffas och sammankallar berörda personer.

Åtgärder/arbetsgång

1. Gymnasiechefen kallar samman krisgruppen
2. Chefen utbildning- och arbetsmarknad kontaktas och informeras om vad som hänt

När krisgruppen är samlad:

3. Gå igenom checklistan
 - Vad har hänt?
 - Var finns berörda personer?
 - Vilka personer behöver hjälp och av vem?
 - Socialt nätverk?
 - Vilka reaktioner kan vi vänta oss?
 - Information: när? var? hur? vem?
 - Uppföljningsåtgärder?
4. Gör en bedömning av om POSOM ska kopplas in
5. Utse dokumentationsansvarig (beslut och händelseförlopp m m)
6. Informationsansvarig är gymnasiechef gentemot media (samarbeta, spekulera ej, undanhåll ej information) i andra hand är utbildningsledare informationsansvarig
7. Utse informationsansvarig inåt (organisationen)
 - informera mentor
 - informera övriga lärare (idrottshuset) Vid dödsfall informera berörda lärare (varje grupp) alt. Skicka ut namn och klass via epost till all personal
 - informera klassen (vid olyckshändelse uppmana elever att kontakta hemmet)
 - informera övriga i ledningsgruppen
8. Gör i ordning lämplig lokal/sambandscentral (ansvarig vaktmästare)
 - whiteboard med pennor, blädderblock m m (vad har hänt – vad har gjorts – vad pågår)
 - frigör 3 – 5 telefonlinjer som bara får användas för den uppkomna situationen (övriga telefoner kopplas ur med sammanträdesfunktion)
 - Bedöma om delar av skolan skall stängas av (skolan och skolgården ej allmän plats)
 - mat och dryck
 - avbytare
 - etc
9. Gör i ordning informationslokal för samtlig personal (ansvarig vaktmästare) (det är viktigt med snabb och saklig information)

BÄCKADALSGYMNASIET

10. Gör i ordning samlingsal (ansvarig vaktmästare)

- mottagande av berörd(a) elev(er)/personal
- mottagande av anhörig
- mat och dryck
- blommor, ljus
- fotografi
- kondoleansbok

11. Hemmet kontaktas av lämplig person när det är läge för detta

12. Bestäm vilka som håller fortsatt kontakt med hemmet

13. När personal och elever fått information hissas flaggan på halv stång (vid behov)

14. Blommor till familjen

15. Planera ev minnesstund (tillsammans med familjen)

16. Krisstöd

Närmaste arbetsledare/chef ansvarar för att berörd personal/chef erbjuds relevant krisstöd omedelbart i anslutning till olyckan. Närmaste chef/arbetsledare följer därefter regelbundet upp behovet av krisstöd

Uppföljningar skall göras efter en vecka, en månad och tre månader.

Vid dödsfall

Krislåda med ljus, duk, fotoram, minnesbok, CD med lämplig musik samt CD-spelare finns i anslutning till det centrala kansliet på Bäckadalgymnasiet hus 2, våning 2, mittemot GY-chefs rum. (ansvarig vaktmästare)

Psykisk första hjälp

Du ska:

- säga vem du är och göra klart för den drabbade att din hjälp är menad som ett erbjudande
- lyssna till den drabbade mer än du pratar själv
- inrikta samtalet på den drabbades aktuella problem och symptom
- vara ärlig gentemot den drabbade
- hjälpa den drabbade att realistiskt se sin situation i ögonen; låt den drabbade beskriva skeendet och korrigera uppenbara missuppfattningar eller förväntningar
- hjälpa den drabbade att acceptera att ta emot hjälp
- acceptera den drabbades känslor som de är och hjälpa henne/honom att fritt våga uttrycka känslor av sorg, smärta, skuld och aggressivitet
- förmedla en positiv grundstämning och ge den drabbade insikt om att reaktionen är normal
- känna och godta din egen begränsning som hjälpare

Du ska inte:

- ge goda råd
- lösa den drabbades problem
- avlägsna den drabbade från hennes/hans problem
- prata själv för att dämpa din egen ångest
- uppmuntra anklagelser mot andra
- tro att den drabbade till varje pris måste skyddas och inte anstränga sig
- tro att en individ som till det yttre verkar lugn eller inte visar några påtagliga stressreaktioner, inte behöver din hjälp

Vi rekommenderar Per-Gustav Erikssons kompendium ”Samtalsmetodik! Del II Kris” som finns hos krisgruppens medlemmar.

Om att hjälpa

”Om jag vill lyckas med att föra en människa mot ett bestämt mål, måste jag först finna honom där han är och börja just där.

Den som inte kan det lurar sig själv när han tror att han kan hjälpa andra.

För att hjälpa någon måste jag visserligen förstå mer än vad han själv gör men först och främst förstå det han förstår.

Om jag inte gör det hjälper det inte att jag kan och vet mer.

Vill jag ändå visa hur mycket jag kan så beror det på att jag är fåfäng och högmodig och egentligen vill bli beundrad av den andre i stället för att hjälpa honom.

All äkta hjälpsamhet börjar med ödmjukhet inför den jag vill hjälpa och därmed måste jag förstå det detta med att hjälpa inte är en vilja att härska utan en vilja att tjäna.

Kan jag inte detta så kan jag inte heller hjälpa någon.”

Søren Kirkegaard

Ur boken ”En bro över mörka vatten” av Stig Jonsson/Annika Hagström

Försök inte trösta

Ord som ”Det är inte så farligt” blir till hån i den här situationen. Det är det farligaste och hemskaste som kunde hända. Hjälp eleverna att sörja i stället för att försöka trösta dem.

Var nära och närvarande

Visa att ni ställer upp, att ni finns, att ni deltar. Våga visa er egen sorg och bestörtning.

Lyssna aktivt

Det finns inga, aldrig så välmenande, råd som hjälper. Men lyssna, ta in, bekräfta känslan. Var delaktig.

Sök gärna kroppskontakt

När man inget kan säga, räcker det långt med att hårt hålla en hand eller kramas. Ungdomar som inte har ord kan man hålla om bakifrån och låta händerna mötas.

Var inte rädd för gråten

Det är kroppens eget sätt att uttrycka en stark känsla. Håller man tillbaka den, stoppar man också känslan. Och då dyker den upp senare, ibland efter många år.

Ge hjälp med orden

Fråga försiktigt hur det var, vad som hände, hur det kändes. Ett sätt att få ur sig något av sorgen är faktiskt att klä den i ord. Samtidigt är det första steget av en bearbetning som senare kan hjälpa en vidare.

Kom igen

En sorg av den här storleken är inte klar med ett samtal. Ta själv ansvar för att höra efter hur det är. Om det inte går att träffas, skriv ett litet kort: ”Tack för samtalet senast. Jag tänker på dig.” I och med att ni skriver så finns ju också tanken där. I konkret form dessutom.

Ge det tid

När den sörjande för elfte gången berättar samma sak är han inte hjälpt av att höra: ”Det har jag redan hört.” En del av bearbetningen består just i att ”älta” det som redan skett. När det är klart upphör upprepningarna av sig själva. Minst ett halvår får man räkna med innan någon av de inblandade verkligen kan gå vidare.

Var dig själv

Försök inte vara psykolog, präst eller läkare om du inte är det. Vi gömmer oss ofta bakom våra yrkesroller. Här är det bara medmänsklighet, medkänsla som gäller.

Att orka med krisarbete

- Man måste koncentrera sig på arbetsuppgifterna
- Självförstärkande utsagor, både från arbetsledning och från sig själv
- Säkerhetsritualer
- Humor. Även om situationen knappast inbjuder till humor, måste man ibland inom arbetsgruppen ta till skämt och humor för att orka vidare
- Psykologisk debriefing, prata igenom det upplevda
- Fysisk träning för att bli av med all energi som kroppen samlar i och med krisen kombinerat med
- Vila

Litteraturtips

Arvidsson-Artman, L	Tröst i praktiken (Argument)
Cronström-Beskow, S	Samtal om självmord (Tiden/Folksam 1991)
Cullberg, J	Kris och utveckling (Natur och Kultur 2003)
Fyhr, G	Hur man möter människor i sorg (Natur och Kultur 2003)
Hagström/Jonsson	En bro över mörka vatten (Cordia 1994)
Hammarlund, C-O	Bearbetande samtal (Natur och Kultur 2001)
Kübler-Ross, E	Döden är livsviktig (Natur och Kultur 1991)
Nilzon R, K	Krishantering (Kommunlitteratur 2003)
Sjödin, T	När träden avlövas ser man längre från vårt kök (Trots allt 1998)
”	Den enklaste glädjen
”	Eftervärme
Sjöqvist, S	Du är hos mig ändå (WoW 2005)
Tergil, B	Kraft i kaos (Pedagogpunkten AB 2003)
Östman, I	Jag tänker på henne hundra gånger om dan (Verbum 2003)
<i>Dikter</i>	
Hägg, K	Sorgeliv (Seminarium)

Ett ex av varje bok finns i krisbiblioteket i konferensrum 1 hus 2.