

Áfallaráð Austurbæjarskóla

Guðmundur Sighvatsson, skólastjóri

Jason Ívarsson, aðstoðarskólastjórastjóri

Jóna E Jónsdóttir, ritari

Hildur Jónsdóttir, sálfræðingur

Sigrún Björnsdóttir, skólahjúkrunarfræðingur

Berglind S Heiðarsdóttir, námsráðgjafi

Guðrún Halldórsdóttir, verkefnastjóri í nýbúadeild

Margrét Ó Ívarsdóttir, deildarstjóri

Sóknarprestur Hallgrímskirkju

Ber er hver að baki nema sér bróður eigi.

I n n g a n g u r

Við þessa samantekt var stuðst við hugmyndir og vinnugögn úr ýmsum áttum þó þeirra sé ekki getið sérstaklega hér. Mikilvægt er að hver skóli geti í viðbrögðum sínum tekið tillit til hefðar, reynslu og sérkenna sinna varðandi viðbrögð. Nauðsynlegt er að samkomulag, skýr vitneskja og sátt sé um hvernig bregðast skuli við áföllum.

Áfallaráð skal koma saman eigi sjaldnar en tvisvar sinnum á hverju skólaári og skal miða þá fundi við september og janúar.

Utan starfstíma skólans eru skólastjórnendur ábyrgir fyrir viðbrögðum við áföllum fyrir hönd áfallaráðs. Þeir geta þó óskað eftir aðstoð áfallaráðs ef þurfa þykir.

H l u t v e r k á f a l l a r á ð s

Í meginatriðum er hlutverk áfallaráðs að ganga frá vinnuáætlun svo bregðast megi fuðlaust og ákveðið við þegar áföll verða, s.s bráð veikindi, dauðsföll, alvarleg slys eða aðrir atburðir sem líklegir eru til að kalla fram áfallastreitu og

/eða sorgarviðbrögð. Þá skal áfallaráð bera ábyrgð á og sjá um að starfsfólk fái rækilega kynningu á því hvernig bregðast skuli við áföllum.

Við skipulag áfallahjálpar og viðbragða þarf að hafa í huga alla þá einstaklinga sem koma að starfsemi skólans; nemendur og aðstandendur, kennara, annað starfsfólk, stjórnendur og fólk í stoðþjónustu skólans.

Lykilatriði er að til sé mótuð skýr og afdráttarlaus áætlun um hver sinnir hvaða hlutverki í hvaða röð og hvernig bregðast á við í hverju tilviki. Þá þarf að huga vandlega að óskum fjölskyldna þeirra sem hlut eiga að máli hverju sinni. Eðlilegt er að gera ráð fyrir að hvert atvik sé sérstakt og einstakt á sinn hátt en æskilegt er að hafa eftirfarandi þætti í huga við mótun vinnuskipulags:

- **Langvinnir sjúkdómar starfsmanna, nemenda eða aðstandenda.**
- **Slysfarir eða alvarleg veikindi.**
- **Andlát starfsmanna, nemenda eða aðstandenda.**
- **Viðbrögð samdægurs við andláti starfsmanna, nemenda eða aðstandenda utan eða innan skólans.**
- **Útfarir starfsmanna, nemenda eða aðstandenda.**
- **Áframhaldandi stuðningur eftir áfallið.**

U p p l ý s i n g a r

Á hverju hausti skal ritari hafa samband við kirkjuna til að afla upplýsinga um dauðsföll sem hugsanlega hafa orðið í skólahléi og kunna að snerta nemendur og/ eða starfsfólk skólans.

Annars skal almenna reglan vera sú að sá sem fyrstur fær upplýsingar um dauðsfall eða alvarleg slys kemur þeim til skólastjóra sem sér um að afla staðfestra upplýsinga um atburðinn. Ritari sér um að koma upplýsingum til áfallaráðs og annarra starfsmanna eins fljótt og kostur er. Sé atburður tilkynntur til allra starfsmanna sameiginlega þarf eins og kostur er að athuga hvort einhverjir nánir ættingjar eru í hópnum og þyrftu þeir að fá fregnina sérstaklega, þ.e. ekki samhliða hópnum.

Skólastjóri og umsjónarkennari skulu hafa samband við foreldra hins látna/slasaða ef um nemanda er að ræða. Umsjónarkennari vinnur alltaf náðið með áfallaráði að úrlausn mála nemenda sinna.

Í samantektinni hér á eftir er að finna ýmsar ábendingar sem gott getur verið að hafa til hliðsjónar þegar bregðast þarf við slysum og/eða alvarlegum áföllum sem snerta skólastarfið.

Viðbrögð við áföllum

- Skólastjóri eða staðgengill hans er ábyrgur fyrir því að kalla saman áfallaráð þegar þörf þykir og stýra vinnu þess og skipulagi.

Langvinnir sjúkdómar/alvarleg veikindi

- Starfsliði og nemendum skal greint frá því, í samráði við þann sem málið varðar, ef einhver úr þeirra hópi þarf að vera langdvölum burtu frá starfi/skóla vegna alvarlegra veikinda. Viðkomandi bekk og starfsliði skal greint frá alvarlegum veikindum í fjölskyldu nemanda í samráði við forráðamenn/fjölskyldu.

Slys

- Starfsliði og nemendum skal greint frá því ef einhver úr þeirra hópi lendir í alvarlegu slysi og þarf að vera langdvölum burtu frá skólanum af þeim sökum.
- Sama á við ef alvarleg slys verða í fjölskyldu starfsmanns eða nemanda.
- Verði slys á nemanda á skólatíma skal strax hafa samband við forráðamenn hans. Verði slys á starfsmanni á skólatíma á skólastjóri að hafa samband við aðstandendur.
- Skólastjórnendur bera ábyrgð á því að miðla réttum upplýsingum til allra aðila máls á hverjum tíma.
- Skólastjóri er eini tengiliður skólans við fjölmiðla þegar áföll og voða ber að höndum.

Stórslys/náttúruhamfarir

Skólastjóri/áfallaráð aflar upplýsinga um á hvern hátt atburðurinn tengist skólanum. Hafa skal samband við viðeigandi upplýsingamiðstöð, t.d. almannavarnir, kirkjuna eða R.K.Í. Koma þarf skilaboðum til foreldra eins fljótt og kostur er þegar það á við

A n d l á t n e m a n d a u t a n s k ó l a n s

- Andlátíð fengið staðfest og réttar upplýsingar um aðdraganda þess.
- Áfallaráð kallað saman.
- Þess skal gætt að nánin skyldmenni og vinir hins látna sem eru við nám eða störf innan skólans fái fréttina áður en öðrum er tilkynnt um andlátíð.
- Starfsfólki skólans skal tilkynnt um andlátíð eins fljótt og kostur er og réttar upplýsingar gefnar um tildrög.
- Umsjónarkennari auk skólastjóra og prests tilkynni andlátíð strax í næsta tíma í bekk hins látna og öðrum bekkjum í sama árgangi. Þeir gæti þess að gefa réttar upplýsingar um tildrög og dreifi etv. bréfi skólastjórnenda til forráðamanna.
- Umsjónarkennarar tilkynni andlátíð í öðrum árgöngum þar sem ástæða er talin til. Þeir gæti þess að gefa réttar upplýsingar um tildrög og dreifi etv. bréfi skólastjórnenda til forráðamanna.

(Skólastjóri/ sóknarprestur/ umsjónarkennari)

D æ m i u m v i ð b r ö g ð

- Í kjölfar tilkynningar er kveikt á kerti og lesin ritningarorð og/eða farið með bæn. Framkvæmd taki mið af aðstæðum, svo sem tildrögum andláts, aldri nemanda, trú o.s.frv. Sjá t.d. í Biblíunni **23. Davíðssálm, Jóhannes 11:25** og **Jóhannes 14: 1 – 6**. Einnig sálmana **Enginn þarf að óttast síður** (505 í sálmabók), **Ástarfaðir himinhæða** (504 í sálmabók) **Allt eins og blómstrið eina** (273 í sálmabók) og sálmaversin **Nú legg ég augun aftur** (510 í sálmabók) og **Ég fel í forsjá þína** (511 í sálmabók)
- Flaggað skal í hálfra stöng en reynt að halda uppi eðlilegu skólastarfi eins og unnt er.
- Skólastjórnendur sendi strax samúðarkveðjur til fjölskyldu hins látna og heimsæki fjölskylduna við fyrsta tækifæri ásamt umsjónarkennara.

F á e i n a r á b e n d i n g a r u m f r a m h a l d s v i ð b r ö g ð

- Skólastjóri og umsjónarkennari heimsæki heimili aðstandenda.

- Ef bekkjarkennari treystir sér ekki til að greina frá atburðinum getur hann fengið annan í lið með sér en er þó alltaf til staðar.
- Gefa þarf börnunum góðan tíma fyrir viðbrögð og spurningar. Sýnið eigin sorg en missið ekki sjálfstjórn.
- Verið hjá börnunum í frímínútum og matarhléum. Reynið að fá fleiri fullorðna í lið með ykkur til að fylgjast með viðbrögðum barnanna og til að veita innbyrðis stuðning.
- Aðstoða þarf nemendur við að útbúa samúðarkveðjur. Skrifa minningargrein, syngja lag sem börnunum finnst viðeigandi, biðja bæn, teikna myndir, skrifa bréf til fjölskyldunnar, lesa ljóð eða sögu. Leyfið börnunum að koma með eigin reynslusögur. Rétt er að enginn setjist í sæti hans fyrst um sinn. Gefið sorginni tíma.
- Greinið börnunum frá því sem mun gerast næstu daga, kistulagningu og jarðarför. Fáíð prestinn í lið með ykkur.
- Kennslustundirnar næstu dagana þarf að brjóta upp ef spurningar vakna eða ef upp koma viðbrögð sem sýna sorg, reiði, örvæntingu eða sektarkennd nemendanna. Kennið börnunum að virða eigin tilfinningar og annarra.
- Ef nemendur kjósa að vera við jarðaförina þá þarf að undirbúa það vandlega í samráði við foreldra. Presturinn getur hugsanlega komið inn í bekkinn og sagt frá því hvernig útförin fer fram.
- Sjá verður til þess að kennarinn fái sjálfur stuðning og hjálp. Það er mikið álag að vera sterkur, rólegur og yfirvegaður í þessari aðstöðu. Talið við einhvern í skólanum á hverjum degi þegar skóladeginum lýkur um það hvernig dagurinn hafi verið. Ákveðið fyrirfram hvenær þessi samtöl eiga að fara fram og þau eiga ekki að fara fram yfir kaffibolla í skyndi eða í frímínútum.
- Enginn, allra síst viðkomandi bekkur, má við því að kennarinn gefist upp.
- Þessir dagar eru ef til vill fyrir einstaka nemendur eftirminnilegustu dagarnir á allri skólagöngu þeirra.
- Regla er að skólastjóri/aðstoðarskólastjóri, umsjónarkennari og þeir sem tengst hafa barninu verði við jarðarför.

(Skólastjóri/sóknarprestur/umsjónarkennari/hjúkrunarfræðingur/námsráðgjafi)

Andlát starfsmanns utan skólans

- Andlátið fengið staðfest og réttar upplýsingar um aðdraganda þess.
- Áfallaráð kallað saman.
- Þess gætt að nán skyldmenni og vinir hins látna sem eru við nám eða störf innan skólans fái fréttina áður en öðrum er tilkynnt um andlátið.
- Starfsfólki skólans tilkynnt um andlátið svo fljótt sem kostur er og réttar upplýsingar gefnar um tildrög.
- Umsjónarkennarar flytji nemendum sínum fregnina í næsta tíma og dreifi til þeirra bréfi skólastjórnenda til forráðamanna.
- Ef starfsmaðurinn er sérstaklega tengdur einhverjum úr hópi nemenda, t.d. ef um umsjónarkennara er að ræða, þurfa skólastjórnendur og fulltrúar áfallaráðs að annast tilkynninguna og vera reiðubúnir að mæta viðbrögðum bekkjarins (kertaljós og bænastund).
- Flaggað skal í hálfra stöng en reynt að halda uppi eins eðlilegu skólastarfi og unnt er.
- Skólastjórnendur sendi strax samúðarkveðjur til fjölskyldu hins látna.

Andlát í skóla

- Eigi andlát sér stað á skólatíma þarf að kalla til lögreglu og prest sem sjá um að aðstandendur fái réttar fréttir um málið áður en fjölmiðlar fjalla um það.
- Sýni fjölmiðlar áhuga er skólastjóri eini tengiliður skólans við þá. Allir aðrir skulu vísa á hann varðandi upplýsingar sem gefa á.
- Að öðru leyti skal fylgja leiðbeiningum í köflum þar sem fjallað er um andlát starfsmanns og nemanda utan skólans.

Andlát aðstandenda nemanda

- Látist foreldri eða annar náinn aðstandandi nemanda skal starfsliði greint frá því og viðkomandi bekkjardeild tilkynnt það sérstaklega að nemandanum fjarstöddum.

- Nemandanum skal tryggð aðstoð fagaðila innan skólans eftir því sem þörf krefur.
- Upplýsingar um slík áföll barna þurfa að vera til á skrá, t.d. við flutning milli skóla.
- Að öðru leyti skal haft samráð við viðkomandi fjölskyldu um viðbrögð.
- Meta þarf stuðning við barn við endurkomu í skóla.

Útför starfsmanns

- Skólastjórnendur skrifa minningargrein frá skólanum og mæta við útförina sem fulltrúar skólans.
- Aðstoða þarf nemendur við að skrifa minningargrein og senda samúðarkveðju eða gjöf til aðstandenda ef um umsjónarkennara er að ræða.
- Nemendur kunna að vilja fylgja umsjónarkennara til grafar. Í slíkum tilvikum er rétt að fá prest til þess að fræða bekkinn um útförina og búa þá undir hana.

Útför nemanda

- Skólastjórnendur eða umsjónarkennari skrifa minningargrein frá skólanum og mæta við útför sem fulltrúar skólans.
- Nemendur fá aðstoð við að skrifa minningargrein og senda samúðarkveðju til fjölskyldu. Einnig er eðlilegt að þeir færi aðstandendum blóm.
- Vilji bekkjarfélagar vera við útförina er rétt að fá prest til þess að fræða bekkinn og búa nemendur undir athöfnina. Hafa þarf samráð við foreldra um þennan þátt og foreldrar skulu að öllu jöfnu fylgja börnum sínum.

Áframhaldandi stuðningur eftir áfallið

- Kennarar, einkum umsjónarkennarar, búi sig undir að nemendur vilji ræða um dauðann, vinna verkefni um dauðann eða að fá á annan hátt útrás eftir áfallið. Í þeirri vinnu er áfallaráð bakhjarl og kemur inn í bekki eftir þörfum.

- Þeir einstaklingar og hópar sem áfallið hefur mest áhrif á þurfa að eiga aðgang að stuðningsaðilum innan skólans sem vinna með þeim úr áfallinu og meta í hverju tilviki hvað á best við.
- Mikilvægast er að starfsmenn skólans séu eðlilegir og hlýlegir en varist alla tilgerð. Tillitssemi og virðing felst m.a. í því að staldra ekki of lengi við áföllin heldur halda áfram lífsgöngunni.

D a u ð s f a l l f o r e l d r i s

Dæmi um viðbrögð:

- Greina bekkjarfélögum frá atburðinum. Gefa þeim góðan tíma.
- Útbúa samúðarkveðju.
- Kaupa blóm eða einhvern viðeigandi hlut sem barnið getur átt í minningu hins látna og til minningar þess að skólafélagar sýndu samúð sína.
- Nemendur og kennari afhendi gjöfina sameiginlega.
- Þegar frá líður þarf að muna eftir dagsetningunni og láta nemandann eða aðstendendur finna að atvikið sé ekki gleymt.
- Hvetja vinina til að spyrja um barnið og hafa með sér í leik.
- Kveikja á kerti í stofunni og hafa fram yfir jarðarför.
- Sýna atburðinum virðingu án þess að velta sér upp úr honum.
- Leiðbeina börnunum um að vera eðlileg gagnvart nemanda. Áfallaráð þarf að tryggja að kennarar fái sjálfir leiðbeiningar um hvernig best skuli staðið að því.

Regla er að skólastjóri/ aðstoðarskólastjóri, umsjónarkennari og þeir sem tengst hafa barninu verði við jarðarför.

Alvarleg veikindi eða slys á nemendum, foreldri, starfsmanni eða nánum aðstandanda

- Ört upplýsingastreymi til skólans er mikilvægt
- Upplýsingar komi frá t.d. presti, lækni, félagsráðgjafa og /eða skólastjóra.
- Bekkjarkennari komi upplýsingum til nemenda.
- Athuga hvort heimsóknir eru mögulegar eða heppilegar.
- Sýna atburðinum virðingu án þess að velta sér upp úr honum.

Ofbeldisverk - líkamsárás (nemandi þolandi eða gerandi)

- Kennari styðji við nemandann, bjóði honum viðtöl við sálfræðing, námsráðgjafa, prest, hjúkrunarfræðing eða aðra sem að liði gætu komið.
- Kennarinn útskýri aðstöðu nemandans fyrir bekknum.
- Samstarf við foreldra mikilvægt.

Sálræn skyndihjálp áfallastreita – áfallahjálp

Áfallahjálp byggist á vitneskju um eðlileg viðbrögð einstaklinga og hópa við alvarlegum áföllum sem valda sálrænu umróti og streituvíðbrögðum hjá þeim sem hlut eiga að máli. **Áfallahjálp** beinist að því að **fyrirbyggja** alvarleg og langvinn sálræn eftirköst í kjölfar áfalla af ýmsum toga. Dæmi um slík áföll eru umferðarslys, sjálfsvíg, ótímabær dauðsföll ungs fólks, eldsvoðar o.s.frv.

Sálræn skyndihjálp byggist á líkamlegri og andlegri aðhlyningu einstaklinga sem orðið hafa fyrir alvarlegum áföllum.

Sýnið rósemi og stillingu í orði og athöfnum og hafið í huga að ró er smitandi. Skapið örugga umgjörð og verjið fólk fyrir ýmis konar ágengni, s.s. áhorfenda og fjölmiðla ef því er að skipta. Oft er mikilvægt að fjarlægja af vettvangi einstaklinga sem eru órólegir eða ofvirkir á einhvern hátt.

Nálægð og líkamleg snerting skapa öryggi og draga úr hræðslu og kvíða. Gefið til kynna að þið hafið nægan tíma og séuð reiðubúin til að hlusta.

Virðið tilfinningar og viðbrögð í hverri þeirri mynd sem þau birtast. Forðist að fordæma, vorkenna eða nota innantóm orð til hughreystingar.

Hjálpíð einstaklingunum að horfast í augu við raunveruleikann skref fyrir skref. Forðist að róa fólk á fölskum forsendum.

Forðist að taka undir ásakanir og leit að blóraböggjum. Mikilvægt er að koma lífinu sem fyrst í eðlilegt horf og líta fram á veginn.

Tilfinningaleg viðbrögð eru oft lítil í byrjun en aukast þegar frá líður og birtast sem kvíði, hræðsla, reiði, sorg eða sektarkennd og líta minninguna um áfallið.

Skynjun og rökhugsun trufast. 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.

Á fyrstu vikum og mánuðum eftir áfallið færast hæfileikinn til að takast á við tilfinningar, daglegt líf og starf smám saman í eðlilegt horf. Á þessu stigi er mikilvægt að koma auga á einstaklinga sem eru í áhættuhópi m.a. með tilliti til áfallahugsýki (einskonar þráhyggja) og gera fyrirbyggjandi ráðstafanir.

Viðbrögð skólans við slysi eða dauða

Eins fljótt og auðið er :

Hefjist handa. Erfitt getur reynst að leiðrétta sögusagnir ef ekki er gripið strax inn í atburðarásina. Fáíð staðfestingu á andláti eða slysi. Treystið ekki óstaðfestum fregnum frá nemendum eða starfsmönnum skólans. Hafið samband við aðstandendur, lögreglu eða sjúkrahús. Kallið áfallaráð skólans saman. Hafið fyrsta fund stuttan, skiptið með ykkur verkum og ákveðið fyrstu aðgerðir skólans. Haldið fundi eins oft og tilefni gefst á næstu dögum.

Sama dag, sé þess kostur :

Kallið starfsmenn skólans saman. Starfsmönnum er tilkynnt hvað gerst hefur og hvernig skólinn hyggst taka á málum. Segið nemendum skólans frá atburðinum. Segja má nemendum skólans frá atburðum á sal eða í bekkjarstofunni. Aðeins þarf að gæta að því að þeir fái fregnina samtímis. Sé þetta gert á sal þurfa nemendur að eiga stund með kennara sínum í stofu á eftir til að ræða um atburðinn og líðan sína. Starfsmenn skólans koma saman aftur. Í lok skóladagsins koma starfsmenn skólans saman með áfallaráði. Áfallaráð fær vitneskju um börn sem eru sérstaklega viðkvæm gagnvart því sem gerst hefur. Þarna gefst einnig tækifæri til að ræða líðan starfsfólks og um aðgerðir skólans næstu daga.

Á næstu dögum

Hlúð að nemendum. Gefið nemendum kost á að vinna með tilfinningar sínar í skapandi leik og starfi. Ræðið atburðinn í bekkjum eða í minni hópum. Þjóðið jafnframt upp á einstaklingsviðtöl. Utanaðkomandi aðstoð. Gætið þess að álagið verði ekki of mikið á starfsfólk skólans. Leita má aðstoðar, t.d. hjá áfallaráði annarra skóla, prestum, heilsugæslustöðvum og sálfræðingum. Sameiginleg athöfn í skólanum. Hafi nemandi eða starfsmaður látist er rétt að minnast hins látna í sameiningu. Annað hvort má halda minningarathöfn í skólanum, eða vera saman við jarðarförina. Gott getur verið að minnast hins látna með því að gróðursetja tré til minningar um hann, gera veggteppi eða stóra mynd um viðkomandi eða atburði tengda slysinu, o.s.frv. Athugið að það getur þurft að leiðbeina nemendum við að minnast á viðeigandi hátt.

Á næstu vikum og mánuðum

Haldið áfram að hlúa að nemendum og starfsfólki skólans. Gefið gaum að áfallastreitu meðal nemenda og starfsmanna skólans. Þjóðið upp á hópvinnu eða einstaklingsviðtöl ef þörf er á.

(Margrét Ólafsdóttir, *Áföll í skóla*, Glæður 2. tbl. 5. árg 1995)