



Áfallaáætlun Kópavogsskóla

Áfallateymi skólans skipa skólastjóri, aðstoðarskólastjóri, sálfræðingur, námsráðgjafi og hjúkrunarfræðingur. Auk þess situr umsjónarkennari viðkomandi nemanda í áfallateyminu hverju sinni. Þegar vitneskja hefur borist um mál sem fellur undir áfallaáætlun skólans fundar áfallateymið eins fljótt og auðið er og tekur ákvörðun um næstu skref. Mikilvægt er að virða trúnað við nemendur í þessum málum og ræða ekki málefni þeirra að óþörfu.

Eftirfarandi atriði er gott að hafa í huga varðandi sorg, áföll og áfallahjálp:

Fólk sem lent hefur í áföllum sýnir mismunandi einkenni streitu og í mismiklum mæli. Oft er talað um annars vegar bráðaeinkenni og hins vegar langvarandi álag. Áföll sem verða af manna völdum, t.d. kynferðisleg misnotkun, eru oft alvarlegri áföll en þau sem verða vegna náttúruhamfara og slysa, vegna þess að það er iðulega erfiðara að vinna sig út úr þeim.

Bráðaeinkenni: (t.d. eftir slys eða náttúruhamfarir)

- Áleitir hugsanir, viðkomandi endur 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 forðast 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:

1. Sálrænt skyndiáfall er oftast það fyrsta sem fólk upplifir. Aðstæður virðast óraunverulegar og oft finnst fólk 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.
2. Líkamleg viðbrögð af ýmsum toga eru oft mest áberandi í fyrstu, t.d. skjálfti, hraður hjartsláttur, sviti, ógleði, kviðverkir, köfnunartilfinning, öndunartruflanir og svimi
3. Atferli eða hegðun eru alla jafnan lítið afbrigðileg, þó getur borið á óróleika, ofvirkni eða sinnuleysi. Það getur þurft að fjarlægja viðkomandi frá slyssað, því það skiptir miklu máli að halda ró sinni.

4. Tilfinningaleg viðbrögð eru jafnan lítil í byrjun, en brjótast fram þegar fram líður 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.
5. Skynjun og rökhugsun getur 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.

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 aðrir ekki. 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.

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.

Atburðir í eða tengdir skóla.

1) Dauðsfall eða alvarlegt slys nemanda.

Í flestum tilfellum ef börn deyja er það af slysförum. Áfallið er þá skyndilegt og oft stuttur tími til að undirbúa viðbrögð.

Hlutverk skólans:

- Skólastjóri leitar eftir staðfestingu á andláti hjá foreldrum, lögreglu eða sjúkrastofnun.
- Skólastjóri kallar til áfallateymi og bekkjarkennara viðkomandi nemanda. Hafa stuttan fund, þar sem fólk skiptir með sér verkum og ákveður fyrstu viðbrögð skólans eins og:
 - hver á að tilkynna andlát nemanda
 - hvernig og hvar á að tilkynna andlátið
 - hringja til foreldra eða semja bréf heim til nemanda og tilkynna hvað gerst hefur
 - sálfræðingur kallaður í skólann til að aðstoða við áfallahjálp, ef þörf krefur.
- Kalla starfsfólk saman og tilkynna hvað gerst hefur og kynna fyrstu viðbrögð skólans.

Tilkynna skal andlát eða alvarlegt slys inni í hverjum bekk fyrir sig. Oftast er þó best að umsjónarkennari eða sá sem þekkir börnin best tilkynni andlátið. Mikilvægt að allir fái fregnina samtímis. Mikilvægt er að bekkjarkennarar séu með sína bekki inni í stofu á eftir og ræða atburðinn og hugi vel að líðan nemendanna. Hlúð að nemendum í skólanum eins og hægt er, e.t.v. með aðstoð hjúkrunarfræðings, námsráðgjafa og sálfræðings.

- Flagga í hálfu stöng þegar búið er að tilkynna nemendum andlátíð.

Mikilvægt er að bera allar aðgerðir skólans undir viðkomandi foreldra til samþykkis og hafa þá með í ráðum frá upphafi.

Ef alvarlegt slys -eða dauðsfall - gerist á skólatíma.

- Sá sem fyrstur kemur að, eða er vitni að slysinu, hringir á sjúkrabíl.
- Skólastjórnandi hringir í foreldra barnsins.
- Umsjónarkennari, deildarstjóri, námsráðgjafi eða einhver annar sem þekkir barnið vel fer með sjúkrabílnum.
- Ef barnið á systkini í skólanum skal viðkomandi umsjónarkennari annast það/þau. Ef kennarinn er ekki viðlátinn skal aðstoðarskólastjóri, deildarstjóri eða námsráðgjafi gera það.
- Gerist þessi atburður fjarri skólanum eins og í sundkennslu eða í íþróttahúsi skal sá kennari sem er að kenna barninu fara með sjúkrabílnum. Aðstoð við hin börnin sem eftir verða mun strax verða send frá skólanum en á meðan annast starfsfólk á staðnum börnin.
- Skólastjóri mun ganga í verk þess starfsmanns sem e.t.v. er ekki á staðnum. Að öðru leyti skal bregðast við á sama hátt og í lið 1)

Vinna í viðkomandi bekk sama dag.

- Æskilegt er að bekkjarkennari verði með sínum bekk það sem eftir er skóladags. E.t.v. kveikja á kerti og hafa mynd af nemandanum á borðinu hans.
- Prestur kallaður til aðstoðar ef þörf er á. Fer hann inn í viðkomandi bekk og ræðir við nemendur. Hafa e.t.v. stutta bænastund í skólanum, t.d. að kvöldi eða eins fljótt og unnt er, fyrir þá sem eiga um sárt að binda, þ.e. nemendur, aðstandendur og starfsfólk.
- Foreldrum í viðkomandi bekk tilkynnt um atburðinn áður en rætt er við aðra. Foreldrar beðnir um að sækja börn sín í lok skóladags eða koma strax í skólann.
- Bréf sent heim með öllum nemendum, þar sem sagt er frá því sem gerðist og hvernig skólinn hyggst taka á málum.
- Mikilvægt er að ritari skólans athugi hvaða nemendur eru ekki í skólanum þennan dag, svo hægt sé að senda skilaboð til þeirra.
- Öll samskipti við fjölmiðla fara í gegnum skólastjóra.

Úrvinnsla næstu daga á eftir í bekk viðkomandi nemanda.

- Nemendur vinni með tilfinningar sínar, ýmist í skapandi vinnu eða í leik. Gjarnan mætti útbúa veggteppi, stóra mynd eða eitthvað þess háttar. Einnig mætti líka gróðursetja tré til minningar um hinn látna.
- Útbúa kveðju frá bekknum, minningagreinar, myndir og fleira sem við á.
- Borð viðkomandi nemanda látið standa óhreyft í tilgreindan tíma, í virðingarskyni við hinn látna.
- Nemendur og kennarar geta tekið saman minningarbrott um hið látna skólasystkin og afhent foreldrum þess. Það geta verið t.d. ljóð, teikningar, ljósmyndir eða eitthvað annað.
- Skólinn getur staðið fyrir minningardegi/kvöldi og t.d. safnað peningum í minningu nemandans, til styrktar málefni sem var honum hugleikið.

- Heimsókn að gröf hins látna.
- Fara með blóm eða kerti að slysstað ef við á.

Ath að með því að halda skólastarfi samkvæmt áætlun sefar ótta og kvíða.

Í skólanum

Mikilvægt er að áfallateymið fundi í lok dags, og eins oft og þörf krefur næstu daga, til að fara yfir stöðu mála og gera áætlanir um áframhaldandi vinnu. Mikilvægt er að starfsfólk skólans sé upplýst um gang mála. Fulltrúar skólans fari í heimsókn til aðstandenda viðkomandi nemanda, með samúðarkveðju frá skólanum.

Jarðarförin.

- Ákveða hvort vera eigi minningarathöfn í skólanum.
- Foreldrar nemenda ákveða hvort þeir verði viðstaddir jarðarför hins látna og fara nemendur þá í fylgd foreldra sinna.
- Sjá um að kveðja komi frá skólanum. Ákveða hver/hverjir eigi að skrifa minningargrein fyrir hönd skólans.
- Flagga í hálfu stöng við skólann daginn sem jarðarför fer fram.
- Eiga uppkast af bréfi til að senda heim með nemendum
- Safna saman í möppu lestrarefni um sorg og sorgarviðbrögð fyrir kennara
- Eiga einnig lista yfir bækur, sem gott er að lesa fyrir börn í sorg.
- Eiga í möppu vel valin orð, sem sá sem tilkynnir andlát (kennari/skólastjóri) getur stuðst við, þegar nemendum er sagt frá því að bekkjarfélagi þeirra hafi látist.
- Mikilvægt að styðja vel við umsjónarkennara nemandans, þannig að honum finnist hann ekki standa einn.
- Athuga stuðning við annað starfsfólk ef þarf.

2) Dauðsfall eða alvarlegt slys foreldris eða annars nákomins ættingja nemenda.

- Fá staðfestingu á andláti.
- Tilkynna atburðinn starfsfólki sem hefur með viðkomandi nemanda að gera.
- Fundur í áfallateymi með bekkjarkennara, þar sem viðbrögð skóla eru ákveðin:
 - Tilkynna viðkomandi bekk um andlátið.
 - Kveðja frá skólanum, t.d. blóm eða samúðarkveðja send heim til viðkomandi nemanda, stíluð á nemandann sjálfan.
 - Ákveða hvernig tekið skuli á móti nemanda, þegar hann kemur aftur í skólann.

Ávallt skal gæta þess að hafa samráð við ættingja um aðgerðir skólans.

Vinna í bekk viðkomandi nemanda.

- Gera bekknum grein fyrir því sem gerst hefur.
- Bekkurinn sendi kveðju til viðkomandi nemanda. Börnin geta tjáð sig með teikningum, ljóðum eða öðru þess háttar. Æskilegt er að kennarinn fari í heimsókn með kveðjurnar frá bekknum og

afhendi barninu þær, sérstaklega þegar um yngri börn er að ræða. Annars geta eldri börnin farið sjálf, eða einhver sem kjörin eru til þess.

- Undirbúa bekkjarfélagið nemandans undir það hvernig bekkurinn tekur á móti nemandanum, þegar hann kemur aftur í skólann. Auðvelda nemandanum þannig endurkomuna. Hvetja hina nemendurna til að sýna tillitssemi.
- Kennarinn ræði við nemandann áður en hann kemur í skólann aftur og hlusti eftir því hvernig honum líður og hverju hann kvíðir. Sumir vilja koma eins og ekkert hafi í skorist, en önnur vilja gjarnan að kennarinn segi nokkur orð og enn önnur vilja e.t.v. sjálf segja frá reynslu sinni.
- Hlúa þarf mjög vel að nemandanum á eftir. Þar er umsjónarkennarinn í aðalhlutverki, þar sem hann þekkir viðkomandi best. Oft getur verið gott að fá samt utanaðkomandi aðstoð við nemandann. Spyrjið um líðan nemandans og fjölskyldunnar, ekki bara fyrstu dagana og vikurnar, heldur næstu mánuði á eftir. Ekki er óalgengt að hegðun og námserfiðleikar barna stafi af sorg sem þau hafa orðið fyrir, jafnvel þótt langur tími sé liðinn, mánuðir eða jafnvel meira en ár.
- Ágætt er fyrir kennara að hafa í huga að oft geti verið gott að ráðleggja börnum að heimsækja hjúkrunarfræðing eða námsráðgjafa skólans.

Hlutverk kennara sem stuðningsaðila í sorg

- Sýna barni í sorg umburðarlyndi.
- Viðurkenna breytta hegðun barnsins og vita að breytingin geti varað í langan tíma.
- Skilja að barn afneitar oft tilfinningum eins og sársauka, með því að bæla þær niður og oft líður langur tími, áður en barn fær útrás fyrir tilfinningar sínar.
- Vita að eitt af einkennum sorgarinnar eru einbeitingarörðugleikar.
- Styðja barnið innan hópsins eins og frekast er unnt. Varast samt að of vernda barnið, þannig að það einangrist ekki frá félögum sínum.
- Styðja einnig vini syrgjandans.
- Aðstoða barnið og vini þess við að vinna úr tilfinningum sínum, t.d. með sameiginlegu verkefni bekkjarins í tilfinningalegri tjáningu.

3) Dauðsfall eða alvarlegt slys starfsmanns.

- Skólastjóri leitar eftir staðfestingu á andláti.
- Skólastjóri kallar til áfallateymi til að ákveða fyrstu viðbrögð skólans, í samráði við ættingja starfsmanns.
- Tilkynna starfsfólki atburðinn og hvernig skólinn hyggst taka á málum.
- Tilkynna nemendum atburðinn inni í bekkjum.
- Umsjónarkennari hefur samband við bekkjarfulltrúa sem hafa svo samband við aðra foreldra í bekknum.
- Ef umsjónarkennari hefur látist, er gott að einhver sem þekkir nemendurna mjög vel sé með þeim a.m.k. fyrsta daginn.
- Leyfa nemendum að tjá sig um atburðinn bæði með því að tala og einnig í ýmis konar skapandi vinnu.
- Bekkurinn skrifi e.t.v. minningargrein um kennarann.
- Draga fána í hálfu stöng, bæði daginn sem andlát á sér stað og jarðarfaradaginn.

- Fá e.t.v. prest til að hafa bænastund í skólanum.
- Taka ákvörðun um hvort leyfa eigi þeim nemendum sem vilja, að vera viðstaddir jarðarför hins látna og þá með foreldrum.
- Skrifa minningargrein fyrir hönd skólans.
- Heimsækja aðstandendur með kveðju frá skólanum.
- Eiga í möppu lestrarefni um sorg og sorgarviðbrögð. Eiga einnig lista yfir bækur, sem börn geta lesið eða gott er að lesa fyrir börn í sorg. Eiga einnig ítarefni fyrir kennara, sem gott er að grípa til.

4) Langvarandi veikindi.

Þegar alvarleg veikindi koma upp á heimili nemanda, verður nemandi oft fyrir áfalli sem brýst út í alls konar viðbrögðum, t.d. óöryggi, hræðslu eða reiði. Mikilvægt er því að einhver fullorðinn tali um vandann við börn sjúklinga, og sé reiðubúinn 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 þá við foreldra.

Ef viðkomandi er foreldri nemanda skólans, þarf kennari að fá upplýsingar um sjúkdóm foreldris, hvenær það er á sjúkrahúsi o.s.frv. Kennari þarf að geta svarað spurningum nemanda um viðkomandi sjúkdóm t.d. krabbamein. Kennari þarf að ráðgast við foreldra um hvernig tala skuli við barnið og hversu mikið skuli t.d. segja því. Einnig hvort tala skuli um ástandið við vini barnsins eða bekkjarfélaga. Stálpuð börn eiga að fá að vera með í ráðum hvort og hvernig bekkjarsystkinum er sagt frá. Oft gefur góða raun að kennarinn komi í heimsókn og ræði þessi mál við fjölskylduna.

Sama gildir um alvarleg veikindi systkina nemenda.

Ágætt er fyrir kennara að hafa í huga að oft geti verið gott að ráðleggja börnum að heimsækja hjúkrunarfræðing eða námsráðgjafa skólans til að ræða líðan sína.

Oft ímynda börn sér að þau eigi einhverja sök á veikindum foreldra sinna. Þau eiga ekki alltaf auðvelt að skilja á milli raunveruleika og ímyndunar, og halda stundum að verið sé að refsa þeim fyrir eitthvað sem þau hafa einhvern tíman sagt eða hugsað. Sektarkenndin verður þá oft skynseminni sterkari og getur orðið mjög þungbær.

Mikilvægt er að börn fái tækifæri til að virkja sköpunarhæfileika sína á meðan foreldrar eru veikir. Teikningar þeirra geta t.d. verið góður umræðugrundvöllur.

Gott samstarf við heimilin er nauðsynlegt, og getur verið ómetanlegur stuðningur við barnið.

5) Kynferðisleg misnotkun

Ef grunur vaknar um kynferðislega misnotkun ber ávallt að tilkynna gruninn til barnaverndarnefndar og sér skólastjóri um það. Það er barnaverndarnefndar að skera úr um hvort grunur sé á rökum reistur. Hægt er að óska nafnleyndar þegar tilkynnt er.

Ferli mála sem tilkynnt eru:

Barnaverndarnefnd skoðar málið og fylgir því svo áfram til Barnahúss, ef það telur ástæðu til. Þar fær barn svokallað rannsóknarviðtal, sem er greiningarviðtal (4 skipti) og svo meðferð (10 skipti). Einnig eru tekin þar 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 fái vitneskju um málið, best er að það séu sem allra fæstir.

Æskilegt er að á þennan fund mæti jafnvel aðeins einn aðili frá skólanum. 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 ekkert svar kemur við þessu er hægt að reyna að senda kæru aftur.

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

Rétt er að viðkomandi starfsmaður sé leystur frá störfum á meðan að rannsókn fer fram.

[Ath. að aldrei skal reyna að leysa þessi mál innan skólans.](#)

Það þarf að vekja athygli á þessum málum. Benda fólki á hvert það getur snúið sér, komi upp mál af þessum toga. Gæta þess að bera alltaf hag barnsins fyrir brjósti.

Muna að ávallt á að tilkynna til viðeigandi aðila, ef grunur vaknar. Það er síðan á höndum þeirra að kanna hvort grunurinn er á rökum reistur eða ekki.

Aðilar sem hægt er að leita til varðandi aðstoð:

Barna- og unglíngageðdeild	5434300
Áfallahjálp Landspítala	5431000
Slysadeild	5432000
Félagsþjónusta Kópavogs	4410000
Heilsugæslan Hamraborg	5135800
Lögreglan	112
Neyðarnúmer presta í Kópavogi	8430444
Kópavogsskóli	4413400
Skólastjóri Guðmundur Ásmundsson	8990137
Aðstoðarskólastjóri Guðný Sigurjónsdóttir	8680761
Námsráðgjafi Elísabet Pétursdóttir	6920264
Hjúkrunarfræðingur Eyrún Björk Svansdóttir	6998876
Skólasálfræðingur Sólveig Norðfjörð	6635779