



Áfallaáætlun Öldutúnsskóla

Símanúmer áfallaráðs

Áfallaráð

	Innanhúss:	Hs/GSM:
Erna Friðriksdóttir	212	555-4560 / 6645895
Guðrún Helga Kristjánsdóttir	207	565-0172 / 845-6760
Ína Ólöf Sigurðardóttir	131	561-4578 / 695-1575
Þórdís Björg Kristjánsdóttir, hjúkrunarfræðingur	208	588-4258 / 892-4258

Önnur símanúmer

Sr. Einar Eyjólfsson, Fríkirkjan, s. 565-3430 hs. 565-1475

Sr. Sigríður K. Helgadóttir, Fríkirkjan, GSM 897-0211

Sr. Jón Helgi Þórarinsson, Hafnarfjarðarkirkja, s. 5205700, GSM. 659-7133

Sr. Þórhildur Ólafs, Hafnarfjarðarkirkja, s. 5205700, GSM. 659-7133

Atli Viðar Bragason, sálfræðingur skólans, GSM. 664-5828

Áfallahjálpi Landsspítala s. 543-1000, Slyshadeild, s. 543-2000

Heilsugæslustöðin Sólvangi s. 550-2600

Heilsugæslustöðin Firði s. 540-9400

Inngangur

Í Öldutúnsskóla starfar áfallaráð sem skipað er í upphafi hvers skólárs. Í áfallaráðinu er sérvalinn hópur starfsfólks skólans sem ávallt er í viðbragðsstöðu ef upp kemur áfall sem tengist skólanum. **Mikilvægt er að allar upplýsingar um slík áföll berist áfallaráði strax.**

Hlutverk áfallaráðs er:

- Að sjá um að nemendur skólans fái viðeigandi þjónustu ef þeir verða fyrir áfalli.
- Að sjá til þess að starfsfólk skólans fái fræðslu í undibúningsatriðum í andlegri skyndihjálp.
- Að halda utan um og safna saman gögnum um lesefni sem að gagni gæti komið vegna áfalla er tengjast skólanum. Þessi gögn skulu vera á einum stað, öllum kunnug og aðgengileg.

Áföll og sorg geta verið af ýmsum toga. Sorg er ekki ein tilfinning heldur tilfinningaferli sem tekur tíma að vinna sig í gegnum og ekki er hægt að hraða því ferli. Hvort sem okkur finnast áföllin stór eða smá er nauðsynlegt að veita stuðning.

Hvað er áfall?

Áföll eru margskonar, s.s.:

- Dauðsfall
- Alvarlegt slys
- Náttúruhamfarir – s.s. jarðskjálfti, snjóflóð, eldgos eða fárviðri
- Langvarandi veikindi
- Aðskilnaður (langvarandi eða tímabundinn)
- Líkamlegt eða kynferðislegt ofbeldi á börnum eða alvarleg vanræksla
- Heimilisofbeldi
- Skilnaður foreldra
- Vímuefnavandi foreldra eða systkina
- Flutningur milli skóla
- Breytingar á vinahópi
- Fæðing systkina

Fólk sem hefur lent í áföllum sýnir mismunandi einkenni streitu og í mismiklum mæli. Oft er annars vegar talað um bráðaeinkenni og hins vegar langvarandi álag. 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.

Helstu einkenni áfalla

Varðandi helstu einkenni er starfsfólki skólans bent á að kynna sér bæklinginn – **Sálrænn stuðningur í skólastofunni** – sem Rauði kross Íslands gaf út árið 2002 (er í áfallamöppunni). Þessum bæklingi er ætlað að kynna ýmis almenn hugtök og aðferðir auk þess að veita kennurum og öðru starfsfólki gagnlegar leiðbeiningar um viðbrögð við erfiðleikum nemenda í kjölfar alvarlegra atvika.

Eftirfylgni

Mikilvægt er að umsjónarkennari sé vel vakandi yfir líðan barnsins því einkenni geta komið fram löngu eftir áfallið. Hafa þarf í huga að ákveðnir tímar eru oft viðkvæmir s.s. jól, páskar, afmæli og fleiri. Umsjónarkennari getur alltaf leitað til áfallaráðs ef á þarf að halda.

Dauðsfall nemenda

Upplýsingaflæði

1. Upplýsingar berist til áfallráðs.
2. Áfallaráð fundar saman og skiptir niður verkefnum.
3. Umsjónarkennari og skólastjórnenndur eru upplýstir um áfallið.
4. Haft er samband við prest sem er fenginn á svæðið.
5. Allir kennarar og aðrir starfsmenn skólans eru upplýstir um áfallið
6. Haft er samráð við foreldra um hvernig eigi að tilkynna nánustu vinum og skyldmönnum í skólanum um áfallið.
7. Bekkjarfélagar þess látna fá vitneskju um dauðsfallið.
8. Umsjónarkennari og áfallaráð koma upplýsingum um dauðsfallið til foreldra/forráðamanna annarra nemenda í bekknum.
9. Aðrir nemendur skólans eru upplýstir um áfallið.
10. Skólaskrifstofan er upplýst um áfallið.

Faglegt skipulag

1. Umsjónarkennari og aðrir kennarar nemandans fá ráðgjöf frá presti og sálfræðingi.
2. Mikilvægt er að umsjónarkennari hafi prest inni hjá sér þegar bekknum er tilkynnt um áfallið. Hann á líka kost á að hafa þriðja aðilann með sér, t.d. einhvern úr áfallaráði. Það er í höndum umsjónarkennara hvort hann vill sjálfur upplýsa um áfallið eða láta hina tvo aðilana um það. Presturinn og þriðji aðilinn eru stoð bæði nemenda og umsjónakennara.
3. Öllum kennurum innan árgangs nemandans er boðin aðstoð frá áfallaráði þegar hann tilkynnir nemendum dauðsfallið. Sú manneskja er stoð kennarans og bekkjarins í heild.

Eftir að dauðsfall hefur verið tilkynnt

1. Umsjónarkennari og bekkurinn halda viðeigandi minningarstund ásamt presti. Foreldrum er boðið að vera viðstaddir.
2. Umsjónarkennari, umsjónarbekkur og nákomnir ættingjar eða vinir innan skólans fá viðeigandi sálræna skyndihjálp frá presti, hjúkrunarfræðingi, námsráðgjafa eða skólasálfræðingi. Einnig er hugað að líðan annarra nemenda og kennara.
3. Í hverju tilviki þarf að meta hvort vert sé að halda kennslu í viðkomandi bekk áfram eða ekki þann dag. Enginn nemandi er sendur heim án vitundar foreldra.

Næsti skóladagur

1. Áfallaráð fundar fyrir kennslu næsta dag. Farið er yfir stöðu gærdagsins. Mat lagt á hvort eitthvað hefði getað farið betur og hvernig mætti þá bæta ef svo væri.
2. Umsjónarkennari ræðir sérstaklega við áfallráð um hvernig hann tekur á móti bekknum og fær val um hvort hann hefur einhvern starfsmann með sér eða ekki við það.
3. Bekkurinn vinnur saman að því hvernig hann vill minnast nemandans, eitthvað ákveðið ferli sett í gang e.t.v. með aðstoð foreldra.
4. Nánustu vinum og skyldmönnum innan skólans er boðið upp á styrkjandi viðtöl hjá námsráðgjafa.

Jarðsetning

1. Daginn fyrir jarðsetningu ræðir umsjónarkennari við nemendur sína um atburði næsta dags, hverju þeir eigi von á og hvernig líðan þeirra hefur verið undanfarna daga. Umsjónarkennari á rétt á að hafa með sér aðila úr áfallaráði í þessari umræðu.
2. Foreldrafulltrúar eru beðnir um að ræða við foreldra þeirra barna sem munu verða viðstödd jarðarförina um mikilvægi þess að fylgja barni sínu.
3. Á degi jarðsetningar er skólanum lokað eftir hádegi.
4. Flaggað er í hálfu stöng við skólann.

Dauðsfall foreldra / systkina

Upplýsingaflæði

1. Upplýsingar berist til áfallaráðs.
2. Áfallaráð fundar saman og skiptir niður verkefnum.
3. Umsjónarkennari og skólastjórnendur eru upplýstir um áfallið.
4. Haft er samband við prest sem er fenginn á svæðið.
5. Allir kennarar og aðrir starfsmenn skólans eru upplýstir um áfallið.
6. Haft er samráð við foreldra um hvernig eigi að tilkynna nánustu vinum og skyldmönnum í skólanum um áfallið.
7. Bekkjarfélagar þess látna fá vitneskju um dauðsfallið.
8. Umsjónarkennari og áfallaráð koma upplýsingum um dauðsfallið til foreldra/forráðamanna annarra nemenda í bekknum.

Faglegt skipulag

1. Mikilvægt er að umsjónarkennari hafi prest inni hjá sér þegar rætt er við bekkinn. Hann á líka kost á að hafa þriðja aðilann með sér, t.d. einhvern úr áfallaráði. Það er í höndum umsjónarkennara hvort hann vill sjálfur upplýsa um áfallið eða láta hina tvo aðilana um það. Presturinn og þriðji aðilinn eru stoð bæði nemenda og umsjónarkennara.
2. Ef segja þarf mörgum nemendahópum frá áfallinu skal það gert á sama tíma. Kennarar sem það gera eiga kost á aðstoð frá áfallaráði.

Eftir að dauðsfall hefur verið tilkynnt

1. Umsjónarkennari og umsjónarbekkur halda viðeigandi minningarstund ásamt presti. Foreldrum er boðið að vera viðstaddir.
2. Umsjónarkennari, umsjónarbekkur, nákomnir ættingjar og vinir innan skólans eiga kost á stuðningi frá presti, skólasálfræðingi, hjúkrunarfræðingi eða námsráðgjafa.
3. Bekkurinn vinnur saman að því hvernig hann vill sýna samnemanda sínum samúð og eitthvað ferli sett í gang e.t.v. með aðstoð foreldra.

Næsti skóladagur

1. Áfallaráð fundar fyrir kennslu næsta dag. Farið er yfir stöðu gærdagsins. Mat lagt á hvort eitthvað hefði getað farið betur og hvernig mætti þá bæta ef svo væri.
2. Umsjónarkennari ræðir við áfallráð um hvernig hann tekur á móti nemandanum sem misst hefur foreldri og fær val um hvort hann hefur einhvern starfsmann með sér.
3. Umsjónarkennari ásamt áfallaráði skipuleggja fyrstu heimsókn fyrir hönd skólans til nemandans sem misst hefur foreldri.

Jarðsetning

1. Daginn fyrir jarðsetningu ræðir umsjónarkennari við nemendur sína um atburði næsta dags, hverju þeir eigi von á og hvernig líðan þeirra hefur verið undanfarna daga. Umsjónarkennari á rétt á að hafa með sér aðila úr áfallaráði í þessari umræðu.
2. Umsjónarkennari og a.m.k. einn annar starfsmaður skólans eru viðstaddir jarðaförina.
3. Foreldrafulltrúar eru beðnir um að ræða við foreldra þeirra barna sem munu verða viðstödd jarðarförina um mikilvægi þess að fylgja barni sínu.
4. Flaggað er í hálfu stöng við skólann.

Dauðsfall starfsmanns

Upplýsingaflæði

1. Upplýsingar berist til áfallráðs.
2. Áfallaráð fundar saman og skiptir niður verkefnum.
3. Skólastjórnendum, nánustu vinum og skyldmennum í skólanum er tilkynnt um áfallið.
4. Allir starfsmenn eru upplýstir um áfallið.
5. Haft er samband við tvo presta sem koma í skólann.
6. Ef um umsjónarkennara er að ræða er rætt við umsjónarbekk þess látna.
7. Haft er samband við foreldrafulltrúa umsjónarbekkjans og þeir beðnir um að láta aðra forráðamenn vita.
8. Allir aðrir nemendur eru upplýstir um dauðsfallið á sal skólans, samtímis eftir deildum.
9. Skólaskrifstofa er upplýst um áfallið og aðstoðar skólasálfræðings óskað.

Faglegt skipulag

1. Nánir vinir, samstarfsaðilar, skyldmenni, umsjónarbekkur og aðrir nemendur þess látna fá andlegan stuðning frá prestum, skólasálfræðingi, námsráðgjafa og hjúkrunarfræðingi.
2. Ef um umsjónarkennara er að ræða eru fundin úrræði fyrir umsjónarbekk þess látna það sem eftir er dags. Óskað er eftir aðstoð foreldra þann dag.
3. Prestar ásamt skólasálfræðingi, námsráðgjafa og hjúkrunarfræðingi skipta sér niður á svæði skólans og fá ákveðna bekki í sína umsjá til að fylgjast með og hlúa að það sem eftir er dags.
4. Skólastjórnendur finna staðgengil til að vinna með bekk þess látna næstu daga og er æskilegt að það sé aðili sem þekkir bekkinn. Mikilvægt er að sá aðili finnist samdægurs og að hann fái aðstoð áfallaráðs við að leiða bekkinn í gegnum sorgarferlið.

Eftir að dauðsfallið hefur verið tilkynnt

1. Haldin er minningarstund í skólanum með presti. Ef um umsjónarkennara er að ræða er haldin sérstök minningarstund með umsjónarbekk og foreldrum boðið að vera viðstaddir.
2. Skrifstofa aðstoðar við að hringja heim til þeirra nemenda sem tengjast starfsmanninum mest og foreldrar undirbúnir til að taka á móti börnum sínum.
3. Prestar ásamt skólasálfræðingi, námsráðgjafa og hjúkrunarfræðingi skipta sér niður á svæði skólans og fylgjast með nemendum og starfsfólki.
4. Í hverju tilviki þarf að meta hvort vert sé að halda kennslu áfram eða ekki þann dag.

Næsti skóladagur

1. Áfallaráð fundar fyrir kennslu næsta dag. Farið er yfir stöðu gærdagsins. Mat lagt á hvort eitthvað hefði getað farið betur og hvernig mætti þá bæta ef svo væri.
2. Prestur er beðinn um að vera til taks með skólanum næstu daga.
3. Sá sem hefur umsjón með bekk þess látna næstu daga fær aðstoð áfallaráðs og annarra til að taka á móti bekknum og leggja drög að því hvernig þau vilja minnast kennara síns.
4. Ef um annan en umsjónarkennara er að ræða sér hver kennari um að hlúa að nemendum sínum og getur fengið aðstoð frá áfallaráði.
5. Áfallaráð skipuleggur fyrstu heimsókn fyrir hönd skólans á heimili þess látna.

Jarðsetning

1. Daginn fyrir jarðsetningu ræðir áfallaráð, prestur og/eða sálfræðingur við umsjónarbekk um atburði næsta dags, hverju nemendur eigi von á og hvernig líðan þeirra hefur verið undanfarna daga. Aðrir kennarar ræða við sína nemendur með aðstoð áfallaráðs.
2. Foreldrafulltrúar eru beðnir um að ræða við foreldra þeirra barna sem munu verða viðstödd jarðarförina um mikilvægi þess að fylgja barni sínu.
3. Á degi jarðarfara er skólanum lokað eftir hádegi.
4. Flagg að er í hálfu stöng við skólann.

Alvarleg veikindi / slys nemenda

Upplýsingaflæði

1. Upplýsingar berist til áfallráðs.
2. Áfallaráð fundar saman og skiptir niður verkefnum.
3. Umsjónarkennari og skólastjórnendur fá vitneskju um málið.
4. Rætt er við bekkjarfélaga nemandans.
5. Rætt er við alla kennara og annað starfsfólk sem tengjast nemandanum.

Faglegt skipulag

1. Áfallaráð fundar með umsjónarkennara nemandans.
2. Umsjónarkennari tilkynnir bekkjarfélögum um veikindin/slysið. Umsjónarkennari getur haft aðila úr áfallaráði með sér.
3. Ákveðinn aðili úr áfallaráði ber ábyrgð á því að aðrir kennara og starfsfólk sem sinna viðkomandi nemanda fái vitneskju um málið.
4. Umsjónarkennari hefur fyrst samband við heimilið en síðan einnig hjúkrunarfræðingur og námsráðgjafi.
5. Umsjónarkennari og bekkurinn í heild ákveða hvað þau geti gert til að styrkja og hjálpa bekkjarfélaganum.
6. Námsráðgjafi og hjúkrunarfræðingur ræða við bekkjarfélagana um veikindin/slysið og afleiðingar þeirra.
7. Ef um langvarandi fjarvistir úr skóla er að ræða hefur áfallaráð milligöngu um sjúkrakennslu.

Alvarleg veikindi / slys foreldra

Upplýsingaflæði

1. Upplýsingar berist til áfallráðs.
2. Áfallaráð fundar saman og skiptir niður verkefnum.
3. Umsjónarkennari og skólastjórnendur fá vitneskju um málið.
4. Rætt er við bekkjarfélaga nemandans sem í hlut á.
5. Rætt er við kennara og annað starfsfólk sem tengjast nemandanum.

Faglegt skipulag

1. Áfallaráð fundar með Umsjónarkennara nemandans.
2. Umsjónarkennari hefur samband við heimilið og kannar hver tekur að sér að sjá um barnið t.d. ef um einstætt foreldri er að ræða.
3. Ákveðinn aðili úr áfallaráði ber ábyrgð á því að aðrir kennara og starfsfólk sem sinna viðkomandi nemanda fái vitneskju um málið.
4. Umsjónarkennari og námsráðgjafi ræða við nemandann áður en rætt er við bekkjarfélagana.
5. Umsjónarkennari og e.t.v. hjúkrunarfræðingur ræða um atburðinn við bekkinn og nemandinn fær að ráða hvort hann er viðstaddur eða ekki.
6. Umsjónarkennari og námsráðgjafi fá ákveðna nemendur til að mynda stuðningshóp til að styrkja og hjálpa nemandanum.
7. Umsjónarkennari ræðir við foreldrafulltrúa bekkjarins um atburðinn.
8. Nemandanum eru boðin viðtöl við námsráðgjafa, hjúkrunarfræðing og sálfræðing.

Alvarleg veikindi / slys systkina

Upplýsingaflæði

6. Upplýsingar berist til áfallráðs.
7. Áfallaráð fundar saman og skiptir niður verkefnum.
8. Umsjónarkennari og skólastjórnendur fá vitneskju um málið.
9. Rætt er við bekkjarféлага nemandans sem á í hlut.
10. Rætt er við alla kennara og annað starfsfólk sem tengjast nemandanum.

Faglegt skipulag

9. Áfallaráð fundar með umsjónarkennara nemandans.
10. Umsjónarkennari hefur samband við heimilið og fylgist með framvindu mála.
11. Ákveðinn aðili úr áfallaráði ber ábyrgð á því að aðrir kennara og starfsfólk sem sinna viðkomandi nemanda fái vitneskju um málið.
12. Umsjónarkennari og námsráðgjafi ræða við nemandann áður en rætt er við bekkjarfélagana.
13. Umsjónarkennari og námsráðgjafi ræða um atburðinn við bekkinn og nemandinn fær að ráða hvort hann er viðstaddur eða ekki.
14. Umsjónarkennari og námsráðgjafi fá ákveðna nemendur til að mynda stuðningshóp til að styrkja og hjálpa nemandanum.
15. Nemandanum eru boðin viðtöl við námsráðgjafa, hjúkrunarfræðing og sálfræðing.

Sjálfsvíg

Sjálfsvígstíðni ungs fólks er há hér á landi og þá sérstaklega hjá körlum 15-24 ára. Þess má geta að sjálfsvíg er önnur algengasta dánarorsök ungra íslenskra karla.

Sjálfsvígssatferli

Er öll sú hegðun sem tengist þróuninni frá vægum sjálfsvígshugsunum og sjálfsvígstjáningu að sjálfsvígstilraunum og í sumum tilfellum sjálfsvíg. Hugtakið felur í sér að hér er um þróun að ræða sem um leið gefur okkur möguleika á að hafa áhrif á þróunarferlið. Hægt er að hafa áhrif á sjálfsvígssatferli og koma þannig í veg fyrir sjálfsvíg. Þó er vert að hafa í huga að sumt ungt fólk virðist svipta sig lífi án þess að nokkur gæti gert sér í hugarlund að slíkt gæti gerst.

Margar kenningar eru til um orsakir sjálfsvígna en hér er getið nokkurra þátta sem ber að hafa í huga þegar leitað er skýringa á sjálfsvígum.

1. **Áhrifavaldar sjálfsvígna:** Félagsleg, sálfræðileg og líkamleg líðan í gegnum árin er oft og tíðum erfiðari hjá þeim sem reyna að svipta sig lífi en gengur og gerist. Einnig kann að vera að viðkomandi sé óvenju viðkvæmur til að takast á við stærri öldur í lífsins ólgusjó. Þunglyndi er stór áhrifaþáttur í sjálfsvígum og því mikilvægt að þunglyndi uppgötvist ef það er farið að hrjá barn eða unglíng.
2. **Streita og álag:** Áföll og álagsþættir, til dæmis ástvinamissir, skilnaður foreldra, að verða fyrir slysi, atvinnuleysi, langvarandi samskiptaerfiðleikar. Niðurlæging t.d. andlegt og líkamlegt ofbeldi, nauðgun, afbrot. Lítið sjálfsálit.
3. **Sjálfsvígssamsömun:** Þá er átt við tvennt. Annars vegar *sjálfsvígshugsanir*, þ.e. ekki almennar hugsanir um dauðann og lífið heldur hugsanir sem dúndrast inn í höfuð viðkomandi og láta hann ekki í friði. Það er eins og heimur unglingsins þrengist og þrengist þannig að ekki er möguleiki á að sjá aðrar lausnir en þessa einu. Hins vegar er átt við *sjálfsvígstjáningu*. Margir unglíngar tjá sig um sjálfsvígshugsanir sínar beint eða óbeint. Mun algengara er að unglíngur segi vini eða vinkonu frá heldur en foreldrum. Oft eru skilaboðin mjög óljós, „heimurinn væri betri án mín“, „bráðum heyrist ekkert í mínu herbergi“.
4. **Sjálfsvígssyfirfærsla:** Þegar einhver nákominn hefur svipt sig lífi, vinur, foreldri, systkini og/eða einhver sem viðkomandi þekkir vel eða tengist er þessi aðferða (sjálfsvíg) komin inn í fjölskyldukerfið eða hans persónulega heim.
5. **Sjálfsvígstilraun:** Sjálfsvígstilraunir eru taldar vera um 450 á ári hér á Íslandi. Sá sem einu sinni hefur gert tilraun er í meiri sjálfsvígshættu.

Fyrirbyggjandi aðgerðir

Fyrirbyggjandi aðgerðir beinast að því að finna einstaklinga sem sýna sjálfsvígssatferli og tryggja þeim leiðir til að komast úr erfiðleikum sínu. Fagfólk þarf að læra að þekkja einkennin, spyrja réttra spurninga og kunna að hlusta og sýna skilning.

Mjög mikilvægt er að tryggja starfsfólki skóla fræðslu um það sama. Viss lágmarks fræðsla þarf að vera aðgengileg fyrir nemendur og foreldra til að koma í veg fyrir vanþekkingu og fordóma í tengslum við sjálfsvíg. Gera þarf hér sterkan greinarmun á nytsamlegri fræðslu og þeirri hættu af því að verið sé að velta sér upp úr efninu. Umfjöllun um sjálfsvíg getur verið mjög vandasöm, meðal annars af vissri sefjunarhættu, þess vegna er það góð regla að „rómantísera“ eða ofgera aldrei sjálfsvígsumræðu. Slíkt getur aukið líkur á keðjusjálfsvígum. Sjálfsvígssandlát á að fá sömu viðhöfn og önnur andlát.

Flest ungmenni eru að biðja um hjálp þegar þau segja vini frá sjálfsvígssáformum sínum. Þau eru að biðja um hjálp þar sem þeim finnst þau ekki geta leyst vandamál sín lengur og þau geta heldur ekki lengur hlaupið frá þeim. Þau telja að þessi ódrepanði sársauki hverfi aldrei og sé eilífur. Mikilvægt er að starfsmenn skóla og nemendur geri sér grein fyrir að eftirfarandi hegðunareinkenni geta verið vísbendingar um sjálfsvígshættu:

- Sjálfsvígshugsanir.
- Sjálfsvígstjáning.
- Áberandi breyting á hegðun í tiltölulega langan tíma.
- Vinur verður fyrir miklum missi.
- Vinur gefur frá sér vissar eigur og hegðar sér líka eins og hann sé að ljúka við ákveðin mál sem hugsanlega hefur lengi staðið til.
- Sjálfseyðileggjandi hegðun.
- Mikið mótlæti og reiði.
- Lélegt sjálfsmat.

Eftir sjálfsvíg

Mikilvægt er að hafa í huga að sjálfsvígi lýkur ekki eftir atburðinn. Áfall aðstandenda, fjölskyldu og vina er svo mikið að það kemur fram í mjög erfiðri sorgarúrvinnslu, stundum geðrænum erfiðleikum og líkamlegum í auknu mæli.

Inngrip í skólum

Ýmis skref er hægt að taka til að aðstoða þá sem tengjast sjálfsvíginu til að takast á við erfiða líðan, áfallið, reiðina, sektarkenndina og sorgina, koma á eðlilegu starfi í skólaumhverfinu og fyrirbyggja að aðrir komi á eftir.

Markmiðið er að:

1. Koma þeim sem eftir lifa í gegnum sorgarferlið. Það geta verið nemendur, starfsfólk og fjölskyldur.

2. Koma í veg fyrir eftirhermur sjálfsvígsins og styðja við þá sem erfiðast eiga og þá sem eru í mestri hættu.
3. Að stuðla að því að eðlilegt skólastarf komist sem fyrst á aftur.
4. Að stuðla að sem mestum bata fyrir skólastarfið og samfélagið í skólanum.

Vinnuferli áfallateymis sama og þegar um annars konar dauðsfall er að ræða en vert er að hafa í huga.

- Undirbúa skriflega yfirlýsingu fyrir kennara eða þann sem segir frá sjálfsvíginu til að styðjast við. Staðreyndir án smáatriða. Lýsa yfir missinum og sorginni og benda á aðstoð.
- Ger áætlun um að finna þá sem eru í áhættuhóp.
- Minningarathafnir eiga ekki að vera umfangsmeiri en venja er til við önnur dauðsföll. Ekki tileinka þeim látna neinn sérstakan atburð í skólastarfinu.
- Hvetja nemendur til að fara í jarðarförina óski þeir þess og þá í fylgd foreldra sinna. Undirbúið þá undir jarðaförina.
- Vera á varðbergi seinna og koma aftur inn í aðstæður ef ástæða þykir til.

Áfallaaðstoðin í bekk/hóp á að beinast að því að:

- Enginn annar en hinn látni getur borið ábyrgð á sjálfsvíginu.
- Skilja að tilfinningar þeirra séu eðlilegar.
- Fá tækifæri til að upplifa sársaukann og sorgina.
- Draga úr „töfraljómanum“ og benda á aðrar betri leiðir til að fá athygli og leysa úr vanda.
- Gefa tækifæri til að skrifa samúðarkveðjur til fjölskyldu og vina hins látna.
- Hvetja til að rætt sé um sjálfsvigið og hvað læra megi af því.
- Benda á hvar hægt sé að fá aðstoð.