

Áfallaáætlun

Skólastjóri eða staðgengill hans ber ábyrgð á að kalla saman áfallateymi og stýra vinnu þess og skipulagi. Kynna ber starfsfólki áætlunina á hverju hausti. Í áfallateymi sitja fulltrúar nemendaverndarráðs sem eru skólastjóri, aðrir skólastjórnendur, skólahjúkrunarfræðingur og sérkennari. Einnig er hægt að leita til sóknarprests ef þörf krefur.

Utanaðkomandi fagaðilar sem veita hjálp þegar áfall dýnur yfir.

Sóknarprestur	472-1182/698-4958
Áfallahjálpi Landspítalans	543-1000
Heilsugæslan á Seyðisfirði	470 3060
Lögreglan	112
Félagsþjónustan	4700-700

Í upphafi hvers skólaárs fundar áfallateymið og fer yfir starfsreglur. Ef slys eða áfall á sér stað í sumarleyfi eða öðru leyfi á skólaárinu er nauðsynlegt að kalla teymið saman áður en nemendur og starfsfólk mætir aftur til starfa og greina starfsfólki skólans frá því auk þess að huga að viðbrögðum. Ætíð skal gæta fyllsta trúnaðar gagnvart skjólstæðingum.

Almennt um áföll

Mikilvægt er að starfsfólk skólans sé vel undir það búíð að takast á við þá erfiðleika sem fylgja hinum ýmsu áföllum. Einnig er mikilvægt að starfsfólk skólans geti í viðbrögðum sínum tekið tillit til hefðar og reynslu varðandi viðbrögð við áföllum. Nauðsynlegt er að samkomulag ríki um hvernig bregðast eigi við áföllum. Þessa áætlun á allt starfsfólk skólans að styðjast við þegar áfall dýnur yfir.

Skólastjórnendur og áfallateymi eru ávallt í viðbragðsstöðu ef upp kemur áfall í skólanum. Mikilvægt er að upplýsingar um áföll er tengjast skólanum, nemendum og starfsfólki berist strax til stjórnenda og/eða áfallateymis. Skólastjórnendur og áfallateymi sjá um að nemendur skólans fái viðeigandi þjónustu ef þeir verða fyrir áfalli. Skólastjórnendur og áfallateymi sér til þess að starfsfólk skólans fái fræðslu í undirstöðuatriðum andlegrar skyndihjálpar.

Skólastjórnendur og áfallateymi heldur utan um og safnar gögnum og lesefni sem gæti komið að gagni vegna áfalla er tengjast skólanum. Öll 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 er ekki hægt að hraða því ferli. Hvort sem okkur finnst áföllin stór eða smá er nauðsynlegt að veita stuðning.

Hvað er áfall?

Áföll geta verið margs konar, t.d.

- Andlát.
- Langvarandi og/eða alvarleg veikindi.
- Alvarleg slys – svo sem flugslys, bílslys eða eldsvoðar.
- Sjálfsvíg.
- Stórslys, náttúruhamfarir – svo sem jarðskjálftar, snjóflóð, aurskriður, eldgos, ofsaveður, fárviðri, flóð.
- Líkamlegt og kynferðisleg ofbeldi – svo sem nauðgun eða líkamsárás.
- Líkamlegt eða kynferðislegt ofbeldi á börnum eða alvarleg vanræksla barna.
- Heimilisofbeldi.
- Verða vitni að alvarlegu ofbeldi eða áfalli.
- Samfélagslegt ofbeldi – svo sem stríðsátök.

Fólk sem lent hefur í áföllum sýnir mismunandi einkenni streitu og í mismiklum mæli. Oft er annars vegar talað um langvarandi álag og hins vegar bráðaeinkenni. Mikilvægt er að allir starfsmenn skólans sýni nærgætni og tillitssemi og beri virðingu fyrir tilfinningum, hvernig sem þær brjótast út.

Aðgerðaráætlun ef áfall verður

Skólastjóri kallar saman fund hjá áfallateymi í byrjun nýs skóladags, ef mögulegt er, annars eins fljótt og unnt er. Áfallateymið tekur ákvörðun um hvernig brugðist verður við hverju og einu atviki en viðbrögð geta til dæmis verið eftirfarandi:

- Hafa samband við prest, nemendur, aðstandendur og félagsþjónustu.
- Útbúa staðlaðar upplýsingar fyrir þá sem svara í síma.
- Skoða skólaskipulagið með tilliti til breytinga.
- Skoða skólahúsnæðið með tilliti til þess hvar hægt er að vera.

- Kalla saman starfsmannafund helst áður en kennsla hefst. Þar séu kennarar og starfsfólk upplýst um stöðu mála og skipulag skóladagsins kynnt.
- Taka ákvörðun um hvað skólinn ætlar að gera og hver viðbrögð skólans verða.

Athugið að brýna fyrir starfsfólki að svara ekki fréttamönnum um áföll er tengjast skólanum, starfsmönnum eða nemendum hans. Skólastjóri er í forsvari fyrir skólann og veitir upplýsingar. Ávallt skal benda fréttamönnum á að skólastjóri svari fyrir hönd skólans.

Athuga að nauðsynlegt er að bera allar aðgerðir undir viðkomandi foreldra/forráðamenn til samþykkis og hafa þá með í ráðum frá upphafi.

Viðbrögð samdægurs við andláti nemanda utan skólans

- Skólastjóri fái andlátið staðfest og réttar upplýsingar um aðdraganda þess.
- Skólastjóri kallar áfallateymi saman og skiptir verkum við framkvæmd á viðbrögðum við andlátinu. Meðal annars þarf að útbúa staðlað bréf til forráðamanna þar sem greint er frá því sem gerðist og einnig sagt frá því hvernig skólastarf verður næstu daga. Þó nokkuð stórt hlutfall nemenda skólans eru af erlendum uppruna og þarf að tryggja upplýsingagjöf til aðstandenda þeirra. Þá þarf einnig að huga að nemendum með þroskahömlun og tryggja að þeir skilji aðstæður.
- Tilkynna skal andlátið nánnum skyldmönnum hins látna við nám eða störf innan skólans áður en öðrum er tilkynnt það.
- Starfsmönnum skólans er tilkynnt um andlátið í næstu frímínútum og réttar upplýsingar gefnar um tildrögin.
- Umsjónarkennarar annarra bekkja flytji nemendum sínum fregnina í næsta tíma.
- Skólastjóri og prestur tilkynni andlátið strax í næsta tíma í viðkomandi bekk. Þeir gæti þess að gefa réttar upplýsingar um tildrögin og dreifi bréfi skólastjórnenda til forráðamanna.
- Mikilvægt að ritari athugi hvort einhverjir nemendur eru fjarverandi svo unnt sé að koma skilaboðum til þeirra. Foreldrum nemenda í viðkomandi bekk er tilkynnt um atburðinn og forráðamenn beðnir að sækja börn sín í skólann ef þörf er talin á því.

Gæta þarf þess að vinir nemanda utan bekkjarins fái sömu aðstoð og bekkjarfélagar. Gefa þarf nemendum tækifæri til að ræða um atburðinn, um nemandann, lífið og dauðann. Prestur og áfallateymi er til aðstoðar ef þörf krefur.

Í kjölfar tilkynningar er kveikt á kerti og lesið ritningarorð eða farið með bæn. Framkvæmd þessa þáttar hverju sinni taki mið af aðstæðum s.s. tildrögum andláts, aldri nemenda o.s.frv. Starfsfólk sýnir eigin sorg en gætir þess að missa ekki sjálfstjórn. Nemendum er gefinn góður tími fyrir viðbrögð og spurningar.

- Húsvörður flaggar í hálfra stöng við Herðubreið.
- Reynt skal að halda uppi eins eðlilegu skólastarfi og unnt er.
- Skólastjórnendur sendi samúðarkveðjur til fjölskyldu hins látna.
- Í lok skóladags kallar skólastjóri áfallateymi saman ásamt umsjónarkennurum þar sem farið er yfir stöðu mála og áætlanir gerðar um áframhaldandi vinnu.
- Fulltrúar skólans fara í heimsókn til aðstandenda viðkomandi og koma samúðarkveðjum áleiðis næstu daga á eftir.

Vinna í viðkomandi bekk næstu daga:

- Umsjónarkennari tekur á móti bekknum sínum í fyrstu kennslustund næstu daga.
- Kveikt á kerti og það látið loga fram yfir útför.
- Bekkurinn undirbýr samúðarkveðju og/eða skrifar minningargrein. Einnig geta börnin skrifað bréf, sögur eða teiknað myndir.
- Eigur nemandans eru fjarlægðar út kennslustofunni smám saman, alls ekki allt samtímis. Jafnvel á að leyfa sæti viðkomandi að vera autt í einhvern tíma.
- Nemendum greint frá því hvað gerist næstu daga, það er kistulagning og útför. Þá er gott að hafa prest með sér í þá umræðu.
- Ef nemendur ætla sér að vera viðstaddir útförina er nauðsynlegt að forráðamenn fari með börnum sínum.
- Meta skal hvort aflýsa eigi skóla á meðan á útför stendur.
- Húsvörður flaggar í hálfra stöng við Herðubreið á útfarardaginn.

Útför

- Skólastjórnendur eða umsjónarkennari skrifi minningargrein frá skólanum og mæti í jarðarförina sem fulltrúar skólans.
- Húsvörður flaggar í hálfra stöng við Herðubreið.
- Skólastjóri kallar forráðamenn nemenda í umsjónarbekk og umsjónarkennara á fund einum til tveimur dögum eftir tilkynningu og ákveðið er í sameiningu hvernig nemendum er hjálpað í gegnum sorgarferlið. Það má gera með ýmsu móti og tekið skal tillit til aldurs og þroska nemendanna.
- Mynd af þeim látna og kerti er haft á borðinu hans fram að jarðaför. Það er síðan sett t.d. upp á vegg og haft þar út skólaárið. Nemendur fá að ráða hvað skuli gert við borð hins látna, oft er það látið standa autt út skólaárið eða besti vinur hins látna sest þar.
- Nemendur fá aðstoð við að skrifa minningargrein og minningabók handa aðstandendum.
- Nemendur færa aðstandendum blóm.
- Mikilvægt er að umsjónarkennari gefi nemendum ákveðinn tíma á hverjum degi t.d. í síðasta tíma til að viðra tilfinningar sínar s.s. reiði, sektarkennd og

örvæntingu. Einnig til að skýra út aðstæður og koma í veg fyrir misskilning og rangtúlkun.

- Prestur fræði nemendur um útförina og kanni þátttöku í henni. Æskilegt er að fá þann prest í heimsókn sem mun jarðsetja svo börnin kynnist honum.
- Æskilegt er að forráðamenn fari með börnum sínum í jarðaförina.
- Kennari verður að sjá til þess að hann fái sjálfur stuðning og hjálp. Það er mikið álag að vera rólegur, yfirvegaður og sterkur í þessari aðstöðu. Kennari þarf að hafa einhvern sem hann treystir innan skóla eða utan skóla, t.d. prest. Ákveðið skal fyrirfram hvenær og hvar samtölin fara fram, ekki nota frímínútur, kaffistofu eða ganga til að ræða þessi mál.

Viðbrögð samdægurs við andlátí starfsmanns utan skólans

- Skólastjóri fái andlátíð staðfest og réttar upplýsingar um aðdraganda þess. Áfallateymið er því næst kallað saman og ritari sér um að útbúa bréf til forráðamanna nemenda í samráði við skólastjóra. Sé starfsmaður umsjónarkennari skal metið hvort haft er samband við forráðamenn nemenda og þeim boðið að vera viðstaddir þegar umsjónarbekknun er tilkynnt andlátíð.
- Skólastjóri og prestur tilkynna andlátíð nánnum skyldmönnum hins látna, sem eru við nám eða störf innan skólans áður en öðrum er tilkynnt um það.
- Starfsmönnum skólans er tilkynnt um andlátíð í næstu frímínútum og réttar upplýsingar gefnar um tildrög þess.
- Umsjónarkennari flytji nemendum sínum fregnina í næsta tíma og dreifi til þeirra bréfi skólastjórnenda til forráðamanna.
- Mikilvægt að ritari athugi hvort einhverjir nemendur eru fjarverandi svo unnt sé að koma skilaboðum til þeirra.
- Skólastjórnendur taka ákvörðun um hvort fella eigi niður kennslu þennan dag.
- Sé starfsmaður sérstaklega tengdur hópi nemenda t.d. umsjónarkennari þá þurfa skólastjórnendur og meðlimir áfallateymis að annast tilkynninguna og vera reiðubúnir að mæta viðbrögðum bekkjarins. Húsvörður flaggar í hálfu stöng við Herðubreið.

Reynt skal að halda uppi eins eðlilegu skólastarfi og unnt er. Skólastjórnendur sendi samúðarkveðjur til fjölskyldu hins látna.

Útför

- Ef viðkomandi er umsjónarkennari kallar skólastjóri forráðamenn á fund og ákveðið er í sameiningu hvernig nemendunum er hjálpað í gegnum sorgarferlið. Það má gera með ýmsu móti, til dæmis með því að aðstoða nemendur við að skrifa minningargrein og minningabók handa aðstandendum eða nemendur færa aðstandendum blóm.

- Prestur fræði nemendur um útförina og kanni þátttöku. Æskilegt er að fá þann prest í heimsókn sem mun jarðsetja svo börnin kynnist honum.
- Æskilegt er að forráðamenn fari með börnum sínum vilji þau fylgja kennara sínum til grafar.
- Skólastjórnendur skrifi minningargrein frá skólanum og mæti í jarðaförina sem fulltrúar skólans.
- Húsvörður flaggar í hálfra stöng við Herðubreið.

Viðbrögð samdægurs við andlát í skóla

- Eigi andlát sér stað í skóla á skólatíma skal skólastjóri kalla til lögreglu, prest og lækni sem sjá um að aðstandendur fái réttar fréttir um málið áður en aðrir fá vitneskju um það, svo sem fjölmiðlar eða aðrir í samfélaginu.
- Kennarar þurfa að gæta þess að halda nemendum í stofu.

Sýni fjölmiðlar áhuga er skólastjóri eini tengiliður skólans við þá. Allir aðrir skulu vísa á hann varðandi allar upplýsingar.

Að öðru leyti skal **fylgt leiðbeiningum hér að ofan** eftir því sem við á.

Viðbrögð samdægurs við andlát aðstandanda nemanda

- Látist foreldri eða annar náinn aðstandandi nemanda skal skólastjóri greina starfsfólki skólans frá því. Einnig skal viðkomandi bekk tilkynnt það sérstaklega að nemandanum fjarstöddum.
- Ef aðstandendur tilkynna umsjónarkennara um andlát, skal umsjónarkennari tilkynna skólastjóra það strax.

Nemandanum skal tryggð aðstoð fagaðila innan skólans eftir því sem þörf krefur. Að öðru leyti skal haft samráð við viðkomandi fjölskyldu um viðbrögð.

Viðbrögð við langvarandi og/eða alvarlegum veikindum

- Skólastjóri greinir starfsliði frá því ef einhver úr hópi þeirra eða nemenda þarf að vera langdvölum burtu frá starfi vegna alvarlega veikinda. Þetta skal gert í samráði við starfsmann/fjölskyldu hans eða forráðamenn nemendans, eftir því sem við á.
- Áfallateymið ákveður hvernig skuli taka á málinu og metur hve mikið skal vinna með viðkomandi bekk.
- Aðilar úr áfallateymi, ásamt umsjónarkennurum, ræða við og vinna með nemendum í einstaka bekkjum sem tengjast málinu.
- Athuga skal hvort heimsóknir séu heppilegar eða æskilegar.

- Sýna þarf veikindunum virðingu án þess þó að velta sér upp úr þeim. Meðal annars geta nemendur sent kveðju, svo sem bréf, blóm, póstkort eða annað sem umsjónarkennari hefur umsjón með.

Nemendum er gefið tækifæri til að ræða málið í bekknum og spyrja spurninga að svo miklu leyti sem það er við hæfi.

Þegar nemandi snýr aftur í skólann

- Undirbúa þarf bekkjarfélagi undir það hvernig taka skuli á móti viðkomandi þegar hann kemur aftur í skólann. Það getur auðveldað nemandanum endurkomuna. Slíkt er gert í samráði við nemandann, forráðamenn og í sumum tilfellum sérfræðinga nemandans sem hafa með hans mál að gera.
- Umsjónarkennari, ásamt aðila úr áfallateymi, ræðir við nemandann áður en hann kemur í skólann og hlustar eftir því hvernig honum líður og hverju hann kvíðir.
- Umsjónarkennari og skólahjúkrunarfræðingur veita viðkomandi nemanda sérstaka athygli næstu vikur.

Viðbrögð við slysum

- Skólastjóri greini starfsliði og nemendum frá því ef einhver úr hópi þeirra hefur lent í alvarlegu slysi og þarf að vera langdvölum burt úr skóla/starfi af þeim sökum.
- Skólastjóri og /eða umsjónarkennari greini viðkomandi bekk og starfsliði frá alvarlegu slysi í fjölskyldu nemenda/starfsmanns.
- Verði alvarlegt slys á nemanda í skólanum á skólatíma skal skólastjóri hafa samband við aðstandendur. Einnig boðar skólastjóri kennara og starfsfólk á fund ef slysið er alvarlegt.
- Verði minniháttar slys þá tilkynnir umsjónarkennari það.
- Skólastjórnendur gæti þess að enginn fari heim með rangar eða misvísandi upplýsingar um málið. Í því sambandi gæti þurft að senda bréf með helstu upplýsingum heim með nemendum.
- Verði slys á starfsmanni í skólanum á skólatíma skal skólastjóri hafa samband við aðstandendur.
- Athuga skal hvort heimsóknir séu mögulegar eða heppilegar.
- Sýnið atburðinum virðingu án þess þó að velta sér of mikið upp úr honum, til dæmis getur bekkurinn sent viðkomandi kveðju.

Sýni fjölmiðlar áhuga er skólastjóri eini tengiliður skólans við þá. Allir aðrir skulu vísa á hann varðandi allar upplýsingar.

Þegar nemandi snýr aftur í skólann

- Undirbúa þarf bekkjarfélaga undir það hvernig taka skuli á móti viðkomandi þegar hann kemur aftur í skólann. Það getur auðveldað nemandanum endurkomuna.
- Umsjónarkennari, ásamt aðila úr áfallateymi, ræðir við nemandann áður en hann kemur í skólann og hlustar eftir því hvernig honum líður og hverju hann kvíðir.
- Umsjónarkennari og skólahjúkrunarfræðingur veita viðkomandi nemanda sérstaka athygli næstu vikur.

Viðbrögð við sjálfsvígum

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

Vinnuferli við sjálfsvígum er það sama og þegar um annars konar andlát er að ræða en þó er vert að hafa eftirfarandi í huga:

- Undirbúa þarf skriflega yfirlýsingu fyrir kennara eða þann sem segir frá sjálfsvígum til að styðjast við. Þar skulu koma fram staðreyndir án smáatriða.
- Upplýsingar þurfa að liggja fyrir til að senda aðstandendum bekkjarfélaga viðkomandi.
- Gera þarf áætlun um að greina áhættuhóp.
- Minningarathafnir eiga ekki að vera umfangsmeiri en venja er við önnur dauðsföll.
- Hvetja skal nemendur til að fara í útförina óski þeir þess og þá í fylgd foreldra eða forráðamanna.
- Vera þarf á varðbergi og koma aftur að þessum málum ef ástæða þykir til þess.

Áfallaaðstoð eftir sjálfsvíg beinist að eftirfarandi:

- Gera samnemendur meðvitaða um að enginn getur borið ábyrgð á sjálfsvígum, annar en sá sem tók sitt eigið líf.
- Leyfa nemendum að tjá tilfinningar sínar.
- Gefa nemendum tækifæri til að upplifa sársaukann og sorgina.
- Tala um leiðir til að fá athygli og til að leysa úr vanda.
- Gefa nemendum tækifæri á að skrifa samúðarkveðju til fjölskyldu og vina hins látna.
- Hvetja skal til þess að rætt sé um sjálfsvigið og hvað hægt sé að læra af því.
- Benda á hjálparsíma Rauða krossins, s: 1717 en símtöl þangað eru gjaldfrjál.

Aðrar aðstæður sem geta falið í sér áfall fyrir nemendur skólans

Ýmsar aðrar aðstæður sem geta komið upp og geta hugsanlega valdið áfalli hjá nemendum eru til dæmis:

- Langvarandi/alvarleg veikindi aðstandenda nemenda
- Alvarlegt slys aðstandenda nemenda.

Í þessum tilfellum, sem og öðrum sem starfslið skólans telur geta flokkast undir áfall fyrir nemendur, er það í höndum skólastjóra og áfallateymi að ákvarða viðbrögð. Þetta skal gert í samráði við þá aðila er málið varðar. Öllum ábendingum skal komið til skólastjóra sem er ábyrgur fyrir að upplýsa áfallateymi um atvikin og kalla þá saman fund til að ákveða framhaldið.

Áframhaldandi stuðningur eftir áfall

Reikna má með að nemendur vilji ræða um dauðann, vinna verkefni eða á annan hátt vinna sig út úr ferlinu. Í þeirri vinnu er áfallateymi bakhjarl fyrir kennara og kemur inn í bekkinn eftir þörfum. Þeir einstaklingar og hópar sem áfallið hefur mest áhrif á þurfa að hafa greiðan aðgang að stuðningsaðilum innan skólans sem vinna með þeim úr áfallinu.

Mikilvægt er að starfsmenn skólans séu hlýlegir en varist alla tilgerð. Tillitsemi og virðing felst m.a. í því að staldra ekki of lengi við áföllin heldur halda áfram lífsgöngunni. Þegar frá líður þarf að muna eftir ákveðnum dagsetningum svo sem afmælisdegi þess sem fallið hefur frá. Bekkir geta einnig farið með blóm eða friðarkerti á leiði hins látna fyrir jólin. Skólinn allur getur heiðrað minningu hins látna t.d. með því að halda minningamót í íþróttum, lestrakeppni eða hvað eina sem hinum látna var hugleikið.

Samfélagsmiðlar og áföll

Á tímum samfélagsmiðla er áriðandi að hafa í huga að upplýsingar dreifast hratt manna á milli og eru upplýsingar um áföll þar ekki undanskilin. Mikilvægt er að hafa í huga að nemendum getur hafa borist upplýsingar á undan áfallateymi. Þá er ekki síður nauðsynlegt að leiðbeina nemendum um á hvaða hátt er viðeigandi að sýna hlutttækningu og samúð á samfélagsmiðlum. Eins góðir og samfélagsmiðlar geta

verið til að tjá aðstandendum samúð og hlýhug þá er mikilvægt að vanda sig og setja sig í spor annarra.

Lesefni og heimasíður um áföll og sorg

- *Mamma, pabbi hvað er að?* Krabbameinsfélag Íslands.
- Karl Sigurbjörnsson. 1995. *Til þín sem átt um sárt að binda*. Skálholtsútgáfa.
- Sigurður Pálsson. 1998. *Börn og sorg*. Skálholtsútgáfa.
- Sr. Bragi Skúlason. 1997. *VON – bók um viðbrögð við missi*. Hörpuútgáfa.
- *Aðstoð við börn eftir áfall*. Rauði kross Íslands, bæklingur.
- *Sálrænn stuðningur í skólastofunni*. Rauði kross Íslands, bæklingur.
- *Sálræn skyndihjálp og mannlegur stuðningur*. Rauði kross Íslands, bæklingur.
- *Þegar lífið er erfitt*. Rauði kross Íslands, bæklingur.
- *Ef ég BARA hefði vitað*. Námsfni á vef Rauða krossins ásamt kennsluleiðbeiningum.
- *Sálræn eftirköst áfalla*. Landlæknisembættið og Miðstöð áfallahjálpar Sjúkrahúss Reykjavíkur, bæklingur.
- *Sumarlandið*. 1995. Eyvindur Skeie. Skálholtsútgáfan.
- *Bróðir minn ljónshjarta*. 1984. Astrid Lindgren. Mál og menning.
- www.missir.is
- www.sorg.is
- www.redcross.is

Áfallaáætlun endurskoðuð vorið 2023.
Til endurskoðunar vorið 2026.