

VAR REDO NÄR DET HÄNDER



Förberedelse, organisation och
hantering av krissituationer

Innehåll

<i>Del 1: Praktisk krisberedskap</i>			
Tänkbara krissituationer och stöd i dessa	4	Krisreaktioner hos barn	12
Exempel på krissituationer		Sorg och krisreaktioner hos barn	
Stödresurser som finns att tillgå		Efterreaktioner	
		Ångest och sårbarhet	
Organisation	5	Levande minnesbilder	
Innan det händer...		Sömnstörningar	
Vad är en krisgrupp?		Sorg och saknad	
Hur skall en intern krisgrupp arbeta?		Vrede och ilska	
		Skuld, självförebåelse och skam	
"Om något händer"	6	Barns föreställningar om döden	14
Handlingsplan		Allmän och kulturell påverkan	
Förbered, diskutera, dokumentera		Späda barns föreställningar om döden	
		Småbarns föreställning om döden	
Förebyggande arbete	8	Förskolebarns föreställning om döden	
Exempel på uppgifter som måste finnas lättillgängliga		20 regler för omhändertagande	17
Information			
Planering och ansvarsfördelning			
Del 2: Teoretisk krisberedskap		Del 3: Referenskapitel	
Emotionell "Första hjälp"	10	Några rader om sorg	19
Några grundregler		Litteraturtips	21
Kommunikation med barn i kris	11	Viktiga kontakter	22
Några grundregler		Kårens kontaktpersoner	
		Viktiga telefonnummer	

©KFUK-KFUMs scoutförbund

Box 2170

103 14 STOCKHOLM

Text: Maria Börjars Wiktorsson

Teckning: Anders Klang

Layout: Elsagreta Selander

Tryck: KFUK-KFUMs riksförbunds
interntryckeri, oktober 1999

Förord

Hur gör du för att informera om och i övrigt hantera situationer som:

- ◆ Ett barn på din avdelning/kår dör
- ◆ En pappa till ett barn på din avdelning/kår omkommer i en bilolycka
- ◆ En ledare i din scoutkår blir överfallen och mördad

Situationer som dessa känns alltid hotande för oss, helst vill man säga och tänka; ”Det händer inte oss”. Jag tror att det är viktigt att vi alla försöker förstå att det inte är sant att det inte kan hända oss, det kan det visst! Det är viktigt att vi har en plan för hur vi ska agera den dagen vi står inför något. När det väl hänt är det för sent att försöka strukturera.

Att vi inte kommer att reagera som vi tror vi ska göra är väl det enda som är helt klart i sammanhanget. Två personer kommer inte heller att reagera på samma sätt, krisreaktioner bottnar ju i vad man själv har i ”ryggsäcken”. Vad har du själv varit med om? Vilka känslor väcks hos dig när det inträffar en ”kris”?

Vad en krishändelse är går ju inte heller att säga, det som är en ”liten händelse” för någon kan vara traumatiskt för en annan. Det som inte nämnvärt berör dig som ledare/vuxen kan också väcka enorma reaktioner som hos ett barn. Det är oerhört viktigt i krisarbete att inte förneka eller förringa någons känsla av kaos, det är ju sanningen för den som bär känslorna. Det är bara den personen som vet hur det känns. Ha stor respekt för det!

Vi i förbundsledningen vill erbjuda våra scoutkårer detta material att arbeta utifrån vid skapandet av rutiner för kåren. Det är inte meningen att det ska vara ett nytt ”måste”, en ny betungande uppgift. Syftet är att det ska vara en hjälp! Arbetet med att skaffa sig rutiner för oväntade och krisartade händelser är naturligtvis frivilligt för Er kår.

Jag tror också att det här materialet i framtiden kommer att kräva nya utbildningar och kurser från Scoutförbundets sida. Vi börjar så här för att sedan kunna ta reda på hur utbildningsbehovet i scoutkårerna ser ut.

Jag som skriver detta heter Maria Börjars Wiktorsson. Jag är för tillfället vice förbundsordförande och arbetar aktivt på scoutavdelningen i Östersunds KFUK-KFUM scoutkår. Jag är förskollärare sedan 20 år och har mött en hel del barn och familjer i kris genom mitt arbete i skola/förskola.

Tillsammans med anställda i den enhet där jag arbetar som biträdande rektor har jag byggt upp en krisberedskap efter dessa strukturer. Jag är också med i Torvalla lokala stödgrupp i Östersund och har på det viset mött människor jag inte alls känner, i kris. Stödgruppen kompletterar samhällets ordinarie resurser när det inträffar händelser som dessa inte räcker till för. Det kan vara större olyckor, bränder, dödsfall och liknande händelser.

Till hjälp i mitt arbete med detta häfte har jag haft Karin Brodin, socialsekreterare i Kungsbacka. Hon kommer också att kunna svara på ev frågor som ni har ute i kårerna.

Lycka till med Din scoutkårs arbete!!

Maria Börjars Wiktorsson

Del 1: Praktisk krisberedskap

Tänkbara krissituationer

Under ett år kan det tänkas att något av följande händer oss

- En scout dör. Olycka, sjukdom, självmord eller mord kan vara orsaken.
- En scouts syskon eller föräldrar dör av samma skäl som ovan.
- Scout, förälder eller ledare utsätts för allvarliga händelser t.ex. misshandel, våldtäkt eller hot.
- Ledare dör.
- Dödsfall eller skada i samband med vår verksamhet.
- Naturkatastrofer i närheten av där vi bor eller bedriver verksamhet.
- Olyckor nära vårt bostads/verksamhetsområde.
- Brand, vandalisering eller förstörelse i våra kårlokaler.

Några exempel på stödresurser som finns att tillgå

- Stöd genom samtal med kårens ledning.
- Finns en lokal stödgrupp organiserad av kommunen i det område du bor? Varje kommun ska ha en POSOM-grupp (Psykosocialt omhändertagande). De ska veta vilka resurser som finns i din kommun.
- Präst och diakon i det område ni bedriver er verksamhet. De är ofta mycket duktiga på den här sortens frågor.
- Kårkaplan
- Ordinarie sjukvård
- Sociala myndigheter
- Polis

Organisation

Innan det händer...

Det finns ställen att få hjälp på, det svåra är kanske att inse att man behöver hjälp? Det är därför så viktigt att vi "vågar" prata med varandra om sådana här saker, att vi "vågar" se när en ledarkollega behöver hjälp. Kort och gott att på olika sätt hjälpa varandra till det stöd som är lämpligt utifrån situationen.

På föregående sida finns några förslag på resurser som finns att tillgå. Det är viktigt att varje kår tar reda på var just de har möjlighet att få stöd i dessa frågor.

Att ha en lista på namn och telefonnummer färdig är en stor tillgång. När det väl händer något är det svårt att börja organisera.

Vad är en krisgrupp i en kår?

Det är viktigt att varje scoutkår har någon slags beredskap om det skulle inträffa en allvarlig händelse/kris. Denna beredskap kan se olika ut utifrån kårens specifika förutsättningar. Det ni i varje kår måste fundera över är:

Hur ska det se ut hos oss?

Det är också viktigt att dokumentera sin plan. Varje ny ledare ska introduceras, man ska komma ihåg vad man beslutat osv.

Senare följer ett förslag till krisplan, en "mall" för kåren att gå efter i sitt arbete. Jag uppger hela tiden ordförande och styrelsen för en kår som ansvariga för arbetet. Det gör jag för att det är min bestämda uppfattning att det ingår i deras uppdrag.

Att vara ansvarig för att saker fungerar innebär inte alltid att man ska utföra dem.

Styrelsen är dock ansvarig för att ev krisarbete fungerar. Det kan vara så att det är en "handplockad" grupp med rätt kompetens som är det rätta. Kåren löser det som sagt var utifrån sina möjligheter.

En lösning på beredskapen kan vara att ha en krisgrupp. En grupp sammansatt av kårmedlemmar med kompetens och vilja att stötta människor i akut kris. Viktigt är också att de tar sitt uppdrag på allvar och förstår att er kår faktiskt också kan drabbas av en oförudd händelse.

Hur skall en intern krisgrupp arbeta?

När kåren utsett en krisgrupp är det viktigt att den träffas regelbundet om än inte så ofta. Under dessa träffar kan man t. ex. arbeta i studiecirkelform kring något aktuellt ämne eller kring en bok med anknytning till ämnet, man kan öva kris-situationer och handlingsberedskap.

Träffarna är viktiga för att man ska upprätthålla förtroendet för varandra i gruppen bl.a. genom att lära känna varandra. Att ha förtroende för varandra är oerhört viktigt "när det gäller".

En intern krisgrupp skall bara arbeta i det akuta skedet. Det är nämligen viktigt att man vet och känner när man ska lämna över till samhällets ordinarie verksamheter för sådana här frågor. Att man verkligen gör det är oerhört viktigt för den drabbade, men också för dig som "hjälpare".

Det kan som hjälpare vara lätt hänt att det känns bra att vara "behövd" av någon, allt naturligtvis utifrån ens egna behov. Därför är det så viktigt att kunna "göra

slut” i tid. Du har ju förmodligen inte den tid som behövs för att alltid finnas till hands. Ingen av oss har heller kompetensen att ta hand om det som kan bli långvariga, tunga och svåra arbetsuppgifter. Det finns och behövs proffs till det!

En sak man också måste fråga sig själv är; ”För vems skull gör jag det här?”

Det får absolut inte vara för att på något sätt tillfredsställa egna behov, vilket ibland händer.

Man bör upprätta en lista till samtliga i gruppen, med aktuella namn och telefonnummer till resurspersoner. Se mall på sista sidan!

”Om något händer”

Handlingsplan

- 1 När en olycka eller annan ”besvärlig” händelse inträffat ska kårordförande och/eller ansvarig för krisgrupp kontaktas omgående av den person som fått beskedet.
- 2 Kårordförande kontaktar berörda ledare och informerar dem om vad som hänt.
- 3 Kårordförande och/eller ansvarig för krisgruppen sammankallar denna om bedömningen gjorts att gruppen behövs för att stötta föräldrar, scouter eller ledare.
- 4 Kårordförande kallar till informationsmöte i kåren så snart det är möjligt. Ju mer sann information man går ut med, ju färre rykten uppstår.
- 5 Kårordförande och avdelningsledare ger relevant information till scouter och föräldrar på lämpligt sätt: brev, telefon, besök, samling etc.
- 6 Besluta om var - lokalmässigt ni ska samla de människor ni vill ha samlade.
- 7 Om något allvarligt inträffar måste ni räkna med att media kommer att vara intresserade. Vem talar med pressen och vad berättar ni?
- 8 Hur följer kåren upp vad som hänt, hur ser rutiner för uppföljning ut?

Detta är några exempel på åtgärder. Säkert kommer ni själva på fler som är bra att ha klarlagda ”innan det händer”.

Förbered, diskutera och dokumentera

Olika åtgärder är aktuella vid olika händelser. Somligt kräver endast individuell behandling/uppföljning annat kan omfatta en hel avdelning eller kår. För att detta arbete skall underlättas och förhoppningsvis vara lättare att förankra bland ledare och funktionärer är det viktigt att vi förbereder, diskuterar och dokumenterar frågor som:

- Vi måste ha **riktig** information om vad, var, hur och varför det hände. Tag kontakt med personer och/eller institutioner som kan förse oss med aktuella och sanna uppgifter.
- Vi måste ha en öppen hållning, gör scoutmötena till en möjlighet för barnen att uttrycka tankar och känslor.

- Återgå till vardagliga rutiner så snart som möjligt, men ge tid och möjligheter för ritualer, samtal och andra uttrycksformer som t.ex. lek, drama osv för barnen.
- Ordförande ansvarar för att ledare får hjälp med bearbetning av sina reaktioner, tankar och intryck.
- Scoutkåren måste vara förberedd på att möta föräldrar, massmedia och andra som i en krissituation gör förfrågningar vid besök eller per telefon.
- Hur agerar vi vid ev begravning?
- Vi måste vara aktiva i relationen till föräldrar. Berätta vad som hänt, hur barn kan reagera och hur de kan hjälpa till.

Förslag till svar på några av frågorna kommer på följande sidor.

Förebyggande arbete

Exempel på uppgifter som måste finnas lättillgängliga

- Aktuella listor med foton på, adresser och telefonnummer till barn, ledare och deras närmast anhöriga finns på resp avdelning. Dessa skall vara sorterade efter förnamn, alla ledare känner inte alltid till barnens efternamn.
- Följande ”regler” för ansvarsfördelning finns efter överenskommelse i scoutkåren:

>Kårordförande ansvarar för alla kontakter med media av olika slag.

>Hur vi hanterar ev telefonsvarande kan se olika ut på grund av händelsens art. Vem svarar på frågor om det som hänt?

>Nyfikna besökare avvisas vänligt, men oerhört bestämt. Det är för övrigt viktigt att alltid veta vilka vuxna som rör sig bland scouterna.

>Ordförande har alltid ansvaret för insamlandet av information. Ledare går inte ut med någon som helst information som inte verifierats av ordförande. Ledare kontaktar ej heller på egen hand några informationskällor. Det är oerhört viktigt att all information är likadan och sann.

>Ordförande samlar, kontaktar och informerar ledare, här gäller det att hålla disciplin så att vi inte får rykten som valsar runt.

>Ordförande i samråd med krisgrupp organiserar arbete och åtgärder enligt lista på sid 6.

>Ordförande ansvarar för underrättande om dödsfall och ser till att rätt kompetens finns att göra detta på ett bra sätt. Det kan innebära kontakt med präst och/eller polis.

Information

Scouterna måste informeras på ett lugnt, relevant och sakligt sätt. Oroliga ledarkollegor som inte riktigt fungerar ska inte göra detta, de kanske måste ha någon praktisk arbetsuppgift i stället. För allas skull måste vi se till att detta fungerar.

Föräldrar måste genom ansvariga få saklig och relevant information. Ordförande informerar ledare.

Denna information kan komma att vara skriftlig eller muntlig, enskild eller i grupp, allt beroende av händelsens art.

Planering och ansvarsfördelning

Samtal med och stöd till ledare under och efter händelse ansvarar ordförande för. Vi måste dock hjälpas åt med att se var och när det behövs. Var inte rädda att föra egna funderingar vidare.

Ritualer är viktiga, i händelse av dödsfall kan en väska med nödvändigt innehåll finnas i varje kårlokal.

Exempel:

Ljus och ljusstakar, tändstickor, fotoram, musikkassett, duk, loggbok, diktbok.

Representation vid ev begravning liksom kontakt med drabbade efteråt kan se olika ut beroende på vem som drabbats.

Del 2: Teoretisk krisberedskap

Emotionell ”Första hjälp”

- ◆ Se till att klimatet på din avdelning präglas av omsorg, förståelse, acceptans och stöd.
- ◆ Bidrag med fakta och information:
 - Vad som hänt och när det hände.
 - Vad kommer att ske härnäst.
 - Teoretisera inte, förklara enkelt.
- ◆ Ha tid för att lyssna och stödja.
- ◆ Använd inte kommentarer som:
 - ”Tiden läker alla sår”
 - ”Jag förstår hur du känner det”
 - ”Det kunde varit värre”
 - ”Du kan vara glad att du lever”
- ◆ Lova inte mer än du kan hålla.
- ◆ Skydda scouter, ledare och föräldrar från stressmoment som:
 - Påflugna journalister
 - Starka känslomässiga intryck
 - ”Hjälpsamma”, men överaktiva personer.

Kommunikation med barn i kris

- ◆ Var öppen och rak
- ◆ Ge åldersanpassad information
- ◆ Använd **aldrig** ord som ”sömn” eller ”resa” om döden

- ◆ Ge tid och möjlighet att klara av situationen
 - Acceptera frågor och samtal om det som varit
 - Acceptera att samtalen kan bli korta
 - Titta i fotoalbum och loggböcker
 - Uppmuntra lek som bidrar till bearbetning av det som hänt

- ◆ Gör förlusten verklig:
 - Dölj inte dina egna känslor
 - Låt barnen delta i ritualer
 - Ställ fram något som påminner om den som dött

- ◆ Tala om för barnen att det är normalt att reagera:
 - Berätta om vanliga sätt att reagera
 - Avvisa inte reaktioner
 - Tala om att det gör ont, men är nödvändigt att arbeta sig igenom det man känner
 - Ge dem hopp, men förringa inte deras känslor

- ◆ Föreslå olika sätt att uttrycka det man känner:
 - Teckning, målning
 - Trolldeg, lera
 - Gör minnesalbum
 - Rollek, rekonstruktioner, teater
 - Berättelser, dikter
 - Samtal
 - Ritualer, besök på olycksplatsen

- ◆ Stimulera scouterna och er själva att gå vidare genom att planera fortsatt verksamhet

Detta är lite om hur man på scoutkåren kan förbereda sig genom att ha olika rutiner, om inte klara så i alla fall genomtänkta.

En mycket viktig del i det hela är naturligtvis kunskap, att lära sig genom kurser, studiedagar och att läsa litteratur.

Det är nödvändigt att ha kunskap om barns och vuxnas sätt att reagera i kris-situationer, att veta varför man reagerar som man gör.

Kunskap ökar den egna förståelsen och därmed möjligheten hos var och en av oss att verkligen fungera som stöd.

Krisreaktioner hos barn

Barn reagerar olika på kriser och dödsfall. De vanligaste reaktionerna består i:

- Chock och misstro
- Rädsla och protester
- Apati och förlamning
- Fortsättande av normala aktiviteter

Särskild äldre barn reagerar med chock och misstro såsom ”det är som en dröm”, ”det kan inte vara sant”, ”det känns överkligt”.

Chockreaktionen är en skyddsmekanism som gör det möjligt för barnet att ta till sig situationen gradvis.

Tidsuppfattningen förändras i en kris-situation. Om en händelse inträffar på t.ex. ett läger eller en hajk och barnen tvingas vänta länge innan hjälpen anländer, kan väntetiden upplevas som oändligt lång.

Det är viktigt att upplysa barnen om denna reaktion, så att de inte utvecklar vrede och bitterhet över att hjälpen dröjde så länge.

I den fasen behöver man omvårdnad och kroppskontakt. Man är inte mottaglig för information och goda råd.

Chockfasen kan pågå från ett kort ögonblick till några dygn.

~

Efterreaktioner

Reaktionerna förstärks när det inte längre går att hålla händelsen på avstånd, när betydelsen av det som hänt börjar sjunka in. Några av de vanligaste förekommande sorg och krisreaktionerna som då uppträder är:

ÅNGEST OCH SÅRBARHET

Barnet riskerar att förlora sin känsla av trygghet i tillvaron. Oron koncentrerar sig ofta kring föräldrarna och en rädsla att något ska hända dem kan bli överväldigande. Barnen kan bli klängiga och krävande. En del barn utvecklar en hög beredskap att möta eller upptäcka fara. Detta kan leda till huvudvärk, muskelspänningar och smärta.

LEVANDE MINNESBILDER

Barn som överlevt eller varit närvarande vid en krishändelse kan utveckla en rädsla som uppträder varje gång de konfronteras med händelser som liknar de som uppträdde vid den ursprungliga händelsen. I krissituationer öppnas våra sinnen mer än normalt. Denna form av superminne skapar starka minnesbilder. Händelseförlopp etsar sig fast i minnet och kan återupplevas gång på gång.

SÖMNSTÖRNINGAR

Ibland produceras minnen i fantasin, t. ex. fantasier om hur en person som dödats i en olycka kan ha sett ut. Fantasiminnet kan leda till sömnstörningar beroende på att de lättare tränger fram till medvetandet vid läggdags.

Sömnstörningar kan också leda till koncentrationssvårigheter om minnesbilderna ständigt avbryter de normala tankebanorna. Det kan i sin tur leda till bristande prestationsförmåga i skolan.

SORG OCH SAKNAD

Barnet kan dra sig undan, isolera sig och bli mer slutet. Barn har kortare sorgperiod än vuxna och kan därför uppfattas som oberörda trots att de periodvis kan vara mycket ledsna.

Barns saknad kan ibland ta sig i uttryck i ett sökande efter honom eller henne, i ett överdrivet grubbel över minnen eller upplevelser av att den döde fortfarande är närvarande.

VREDE OCH ILSKA

Vrede och utåtagerande är vanliga reaktioner hos sörjande och krisdrabbade barn. Vreden kan ta sig olika uttryck.

- Vrede mot döden och mot Gud.
- Vrede mot vuxna som inte förhindrade det som hände.
- Vrede mot polis, ambulansförare, läkare eller andra som man upplever inte gjort tillräckligt.

- Vrede mot sig själv för att man inte förhindrat det som hänt.

- Vrede mot den döde för att han eller hon svikit och orsakat smärta.

Pojkar har svårare än flickor att uttrycka sin känslor och minnesbilder i ord. Däremot tycks vrede vara en mer acceptabel reaktion hos pojkar. Gemensamma samtal underlättar för både pojkar och flickor att ge uttryck för sina upplevelser.

SKULD, SJÄLVFÖREBRÅELSER, SKAM

Små barn med sin egocentriska världsbild kan lätt tro att deras tankar kan ha orsakat olyckan. Barnet kan känna själv-förebråelser över det sista mötet med den döde. Räddningsfantasier över vad man kunde ha gjort för att förhindra olyckan kan också utlösa skamkänslor.



Barns föreställningar om döden

Följande är hämtat ur en litteraturstudie: Självmord och självmordsförsök bland barn och ungdom. Vårdhögskolan, Östersund VT 1990.

Det är ofta svårt att förstå hur ett barn tänker och känner inför döden. Barns tankar är beroende av ålder, utveckling, kulturella attityder och vad den vuxne i omgivningen förmedlat till det.

Hur de viktigaste vuxna personerna kring barnet förhåller sig till döden och barnets egna erfarenheter av död och förlust har stor betydelse. Har föräldrarna eller någon annan nära löst sina problem genom självmord eller tror på återfödelse etc, tar barnen lätt över dessa attityder. Har barnet ingen vuxen att ställa frågor till och prata öppet med om sina funderingar över döden, får det ingen möjlighet att testa sina fantasier och magiska uppfattningar.

En magisk eller orealistisk uppfattning om döden och bristande förståelse för det oåterkalleliga och slutgiltiga i döden kan tjäna som motiverande kraft bakom självmordshandlingar. Döden kan ses som en möjlighet till återfödelse, som något tillfälligt och omvändbart, ett behagligt lustfyllt tillstånd, en chans till ett liv i en annan värld.

I vår västerländska kultur utsätts barnen för många erfarenheter som bekräftar dödens överklighet. Döden är ett tabubelagt ämne som undviks eller behandlas ofta på ett omskrivande sätt. Vuxna ”skyddar” gärna barnen från obehagliga fakta på grund av sin egen ångest inför döden. (Sköld & Öhlén, 1985)

Ibland och kanske inte så sällan, får barn inte ens vara med vid en närståendes begravning. De döda får fara sin väg och försvinner i tomma intet. (Tamm, 1986)

När barn ser på TV kan de se aktörerna dö och återuppstå. (Sköld & Öhlén, 1985)

Det späda barnets föreställningar om döden

Spädbarnet förstår inte dödens innebörd. Då det lämnas ensamt kan det känna övergivenhet. Så småningom växer föreställningen om och förståelse för döden som skilsmässa och förlust.

I början av livet är barnet i behov av så mycket: föda, värme, kärlek och trygghet för att kunna överleva. Det är i regel mamman som i början ger det trygghet, samhörighet och intimitet genom sin kärlek.

Samtidigt med dessa positiva känslor utvecklas hos barnet också motsvarande negativa känslor, däribland känslan av övergivenhet. Denna fruktan är en föregångare till människans senare fruktan – att genom döden förlora en älskad person.

Om barn skiljs från sina föräldrar ofta eller under lång tid, upplever barnet dessa separationer på samma sätt som en vuxen när hon mister någon genom ett dödsfall.

Om barn utsätts för täta och långvariga separationer kan dessa lämna bestående sår i barnets själ och göra det känsligt för framtida separationer. (Tamm, 1986)

Småbarnets föreställningar om döden

Barnet i åldern två till fyra år har svårt att förstå innebörden av begreppet döden. Allt som rör sig tros av barnet ha liv och allt som är stillastående antas vara något sovande eller dött. Gräset som vajar i vinden, har enligt barnet både liv och känslor. Stenarna på marken tros av barnet se upp mot himlen. Till och med solen, månen och stjärnorna på himlavalvet är levande varelser som rör sig över den blå kupolen och lyser för människorna på jorden.

När barn möter en död fågel eller trasig mask förstår barnet att det i tillvaron finns ett tillstånd som består av icke-aktivitet, orörlighet och att någonting oåterkalleligt har gått sönder. I denna ålder kan döden innebära många olika ting.

En del barn tror man är död om man inte längre kan se, medan andra tror att man är död om man inte längre kan röra sig.

Gemensamt för alla barn är dock att de betraktar döden som något tillfälligt. De döda kan återigen få tillbaka sina livsviktiga funktioner. De flesta barn förnimmer att döden är något mystiskt som de flesta fruktar. Man har hört vuxna samtala om döden, sett dem gråta av sorg eller märkt de vuxnas rädsla när ämnet har förts på tal.
(Tamm, 1986)

Förskolebarnets föreställningar om döden

Förskolebarnets värld liknar mycket den värld som myter och sagor förmedlar. Under dessa år utvecklas barnets föreställningar om döden på många olika sätt, och under barnets sjätte levnadsår når de sin höjdpunkt. Det är då barn mycket intensivt funderar över frågorna om liv och död, ställer frågor om döden och om livet efter detta.

Vid ca sex års ålder upptäcker barnet livets kretsgång. Det förstår att livet börjar med födelsen och att det slutar med döden. Samtidigt vägrar barnet att acceptera denna begränsning och tror att någon form av liv måste ha funnits även innan det föddes, och att livet kommer att fortsätta även efter det man dör. I likhet med den vuxne vägrar barnet att inse att döden har det sista ordet. Under den här tiden av existentiellt grubbel och reflektion spelar önsketänkande hos barn en stor och viktig roll.

Även den moraliska tanken om universell rättvisa utvecklas hos barnet under denna existentiella reflektionsperiod. Därför tror förskolebarn att onda människor kommer att dö tidigare än goda.
(Tamm, 1986)

~

20 regler för ett bra omhändertagande

Den internationella spädbarnsdödsföreningen har utarbetat 20 regler för ett bra omhändertagande i en sorgesituation. Det krävs inga övermänniskor för att följa dem, endast medmänniskor.

- Man ska veta att sorgearbete är en normal och nödvändig process.
- Man ska vara tillsammans med den sörjande – inte lösa deras problem.
- Man ska erkänna andras smärta, lära sig att gå in i den och inte försöka avlägsna den
- Man ska lyssna till vad den sörjande berättar.
- Man ska låta dem upprepa sig, gång på gång.
- Man ska tala så lite som möjligt – och undvika varje försök till tröst som innebär ett förringande av förlusten.
- Man ska acceptera att alla har sitt eget sätt att sörja – och att ingen sorg är riktig eller felaktig.
- Ingen är tvungen att rättfärdiga sina känslor.
- Man ska uppmuntra dem som har en gemensam sorg att dela den med varandra om de kan.
- Man ska erkänna att de sörjande har lidit en förlust.
- Man ska inte hindra någon från att uttrycka skuldkänslor eller vrede om de behöver det.
- Man ska hjälpa de sörjande att inse att den döde aldrig kommer tillbaka.
- Man ska ge de efterlämnade tid att sörja.
- Man ska tillåta de sörjande att ha minnen från ett verkligt förhållande till den döde.
- Man ska erkänna de sörjandes behov av att tala om den de förlorat.
- Man ska uppmuntra de sörjande att bearbeta smärtan och visa alla sina känslor – utan att fördöma.
- Man ska ge barn tillfälle att delta i sorgprocessen tillsammans med de vuxna.
- Man ska komma ihåg att många av de som erbjuder omedelbart stöd ofta försvinner efter ett tag.
- Man ska inte låta ett avvisande hindra en från att återkomma med nya erbjudanden om hjälp.
- Man ska uppmuntra de sörjande att leva och älska igen – men inte förrän de känner sig redo för det.

Del 3: Referenskapitel

Sorg

- Sorg är en nödvändig process vid förlust av en nära anhörig.
- Sorg är ingen sjukdom, utan en naturlig reaktion på en extrem situation.
- Sorg tar mycket längre tid än vad många tror.
- Sorgen börjar ofta med chock, där man inte är i stånd att känna något som helst.
- När verkligheten börjar komma in i medvetandet, kommer sorgen som en bölja av smärta – ofta rent fysiskt.
- Sorgen har sin egen individuella rytm och förstärks vid märkesdagar, högtider och bestämda sinnesintryck som förbinds med den döde.
- Det är vanligt med rastlöshet, handlingsförlamning, trötthet och dåligt minne en period.
- Det är vanligt med skuld känslor för sådant som blev sagt eller gjort eller för sådant som inte blev sagt eller gjort.
- Det är vanligt att känna vrede – över sig själv, sjukhuset, läkaren och den döde.
- Det är vanligt att känna sig helt nedbruten under en lång period och förlora tron på att någonsin kunna bli glad igen.
- Det är vanligt att växla mellan gråt och skratt, sorg och glädje.
- Det är vanligt att i perioder vara rädd för att bli tokig.
- Det är vanligt att känna en lättnad tillsammans med sorgen, om förhållandet till den döde varit svårt eller det har varit en lång eller svår sjukdom.
- Det är vanligt att prata om och om igen om det som skedde i samband med dödsfallet – eller låta tankarna kretsa omkring det.
- Det är vanligt att uppleva sig själv förändrad – man känner inte igen sig själv.
- Det är vanligt att känna det som om man aldrig kommer ut ur den mörka tunnel man är inne i.
- Sorgen är inte farlig – om alla olika känslor får slippa fram och inte hindras.
- Obearbetad och förträngd sorg kan stänga ute känslor och djupa kontakter med andra människor. Man fryser ned sina känslor, stelnar och blir lättare sjuk.
- Den sörjande har själv bästa möjlighet att veta hur han eller hon har det, hur sorgen upplevs, vad han eller hon behöver, vad som är det bästa.
- Den sörjande har rätt att avgöra om han eller hon inte orkar eller vill släppa sorgen in på sig.

Litteraturtips

Andersson	Att möta små barns sorg	Rädda barnen
Cronström-Beskow S	Möt mej!	Rädda barnen
Cronström-Beskow S	Till dig!	Rädda barnen
Dyregrov A	Att ta avsked	Rädda barnen
Dyregrov-Hordvik	Barns sorg	Rädda barnen
Dyregrov A	Barn i sorg	Studentlitt
Dyregrov A	Katastrofpsykologi	Studentlitt
Dyregrov A	Barn och föräldrar i traumatisk kris	(Kompendium)
Edvardsson G	Barn i sorg, barn i kris	Natur&Kultur
Fahrman M	Barn i kris	
Foster	Barn, död och sorg	Norstedts
Cullberg	Kris och utveckling	Natur&Kultur
Kübler-Ross E	Om barn och döden	Natur&Kultur
Tamm M	Barns religiösa föreställningsvärld	
Jonsson S, Hagström A	En bro över mörka vatten - om människorna bakom rubrikerna	EFS/Verbum

Böcker för barn:

Eurelius A-K	Lasses farfar är död	Gidlunds
Ingves G	Hunden Sture är död (djur som dör)	R&S
Kadhol M Oyen	Farväl Rune (en lekkamrat som dör)	Opal
Skeie E	Sommarlandet - en berättelse om hopp	EFS/Verbum
Thun M	Ängelungen (syskons död)	Shilds
Varley S	En vän för alltid (djur som dör)	R&S

Mer hjälp kan du få på biblioteket!

Viktiga kontakter

POLIS Ring 112
(icke brådskande)

AMBULANS 112
(icke brådskande)

BRANDKÅR 112
(icke brådskande)

Giftinf centralen 112 eller 08-33 12 31 (icke brådskande)

Akuten

Kurator - akuten

Barnkliniken

Barnpsyk

Vuxenpsyk

Sjukvårdsupplysningar

Kommunens tjänsteman
för beredskapsfrågor

Socialsekreterare

Social beredskap:

Vardagar kl

Helger 112 (begär "social beredskap")

Präst

Inom vår scoutkår finns en **KRISGRUPP!**

Den består av

Ordförande? Tel.....

Uppgift i krissituation

.....

Vice ordförande? Tel.....

Uppgift i krissituation

.....

Kårledare? Tel.....

Uppgift i krissituation

.....

Kårkaplan? Tel.....

Uppgift i krissituation

.....

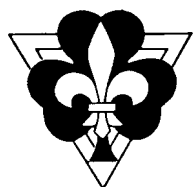
Föräldrarepr, sjuksköterska? Tel.....

Uppgift i krissituation

.....

Föräldrarepr, sjuksköterska? Tel

Uppgift i krissituation



KFUK-KFUMs
scoutförbund