

# Áfallaáætlun Hulduheima



## Áfallaáætlun Hulduheima

Áfallaáætlun er unnin af áfallaráði undir stjórn leikskólastjóra. Áfallaráð er skipað: leikskólastjóra, aðstoðarleikskólastjóra auk þriggja kennara af eldri og yngri deildum.

Ef áfallaráð Hulduheima telur ástæðu til að leita út fyrir leikskólann eftir aðstoð þá er leitað til fræðslustjóra, sálfræðings skólapjónustu Árborgar, leikskólastjórar í næstu leikskólum, starfandi prestar við kirkjuna og starfsfólk heilsugæslunnar.

### Viðbrögð við áföllum:

Leikskólastjóri leitar staðfestingar á andláti, slysi, veikindum eða öðrum ástæðum.

- Áfallaráð kallað saman þegar það á við.
- Starfsmönnum, foreldrum og börnum sagt frá atburðinum.
- Leikskólastjórar sjá um að upplýsingar berist til heimila.
- Hlúð að börnum og starfsfólki leikskólans eftir atvikum.

Nokkur dæmi um atvik í lífi fólks sem valda áfalli:

- Dauðsföll
- Langvarandi og alvarleg veikindi
- Slys og afleiðingar þeirra
- Félagslegar aðstæður sem leiða til aukins álags á heimili barns s.s. skilnaðir, flutningar, vímuefni, atvinnuleysi, ofbeldi og misnotkun.

Þegar áfall verður í leikskólanum sem tengist barni, fjölskyldu þess eða starfsmanni og fjölskyldu hans með beinum hætti er mikilvægt að öll skilaboð berist strax til leikskólastjóra eða staðgengils hans. Leikskólastjóri kallar saman áfallaráð ef þurfa þykir. Áfallaráð skipuleggur með hvaða hætti skuli brugðist við og stjórnar aðgerðum.

Komi einhver sá atburður fyrir að fjölmiðlar sækist eftir upplýsingum er það eingöngu leikskólastjóri eða staðgengill hans sem gefur þær. Leikskólastjóri leitar samráðs við fræðslustjóra Árborgar ef ástæða þykir til. Hlutverk áfallaráðs er að vera starfsfólki leikskólans til aðstoðar við að halda utan um þær aðgerðir sem fara í gang við áföll.

### **Áfallaráð er bundið trúnaði.**

Helstu aðgerðir sem áfallaráð fer af stað með eru:

- Að leita til prests, sálfræðings eða annarra sérfræðinga og stuðningsaðila sem þurfa að koma inn í leikskólann til aðstoðar.
- Meta þarf á hvaða hátt skuli brugðist við með því að safna upplýsingum um það sem komið hefur fyrir.
- Gera áætlun um það ferli sem fer í gang út frá þeim upplýsingum sem fengnar voru frá fyrstu eða ábyggilegum leiðum.
- Miðla upplýsingum, útdeila verkefnum og halda utan um þá vinnu. Mikilvægt er að öll viðbrögð og áætlanir séu settar fram af nærgætni og vel útskýrð. Áfallaráð ákveður hver hefur hvaða hlutverk, þ.e. hver kemur skilaboðum áfram og með hvaða hætti. Þetta eru skilaboð og upplýsingar til barnanna og foreldra, einnig hver tekur við nýjum upplýsingum og hver gefur upplýsingar út á við ef það er gert. Þegar áfall eða sorg ber að dyrum þá er mikilvægt að viðkomandi hafi í huga að það sem skiptir mestu máli er:

**Hlýtt hjarta, faðmlag, stór eyru og lítill munnur.**

## Viðbrögð við andláti foreldra eða systkina eða vina.

- Leikskólastjórar leita staðfestingar á andláti. Lætur foreldra barnanna í leikskólanum vita þannig að foreldrar geti tilkynnt börnunum sínum um atburðinn sem átt hefur sér stað.
- Deildarstjóri ræðir andlátið við börnin á deildinni. Viðbrögð barnanna geta verið margvísleg því er mikilvægt að deildarstjóri hafi aðgang að aðstoð frá áfallaráði eða frá öðru samstarfsfólki s.s. presti.
- Starfsfólk deildarinnar vinnur með börnunum t.d. les sögu, ljóð. Börnin útbúa samúðarkort sem komið er til viðkomandi barns eða fjölskyldu barns hafi barn látist.
- Leikskólastjórar ásamt deildarstjóra og sálfræðingi skipuleggja næstu daga. Meðal annars hvernig taka skuli á móti barni þegar það kemur aftur í skólann ef svo er og hvernig áframhaldandi vinnu skuli háttað.

Þegar barn kemur í leikskólann eftir slíkt áfall er mikilvægt að allt sé eins fyrir barninu og það var áður. Þ.e. við reynum að láta allt ganga sinn vanagang því það er það sem barnið þarf. Mikilvægt er að vera til staðar fyrir barnið ef það þarf á að halda. Við eigum ekki að ræða áfallið við barnið heldur hlusta ef barnið hefur þörf fyrir að segja okkur frá. Alls ekki þagga niður ef barn fer að ræða við ykkur sama hversu sorglegt og erfitt þetta er. Barnið þarf að fá að vinna sig út úr sorginni. Við þurfum líka að vera tilbúin að taka barnið oftari í fangið því barnið gæti leitað meira eftir því en svo eru líka til tilfelli þar sem barn lætur bara eins og ekkert sé og talar ekkert um þetta það er líka bara eðlilegt og getur vel verið að sorgin og áfallið komi bara seinna.

## **Fólk af erlendum uppruna - leiðir og viðbrögð við áföllum**

Í Alþjóðahúsi sími 530-9300 er hægt að leita aðstoðar, þar er starfandi upplýsingafulltrúi sem vísar á viðeigandi einstaklinga eftir því hvaðan úr heiminum þeir eru sem verða fyrir áfalli. Á vef Landsspítala - háskólasjúkrahúss er að finna rit á tölvutæku formi sem fjallar um ýmsa siði og venjur mismunandi trúarbragða, einnig er hægt að nálgast bæklinginn hjá landlæknisembættinu. Slóðin er [landsspitali.is](http://landsspitali.is) - smella á þjónusta og bæklingurinn heitir: Menningarheimar mætast.

### **Börn og sorg.**

Sorg barna er ekki eins samfelld og fullorðinna. Eftir fyrstu viðbrögðin, getur sorgin vitjað þeirra ítrekað við tiltekna aðstæður í lífinu, t.d. á merkisdögum og minningardögum og getur fylgt þeim með einum eða öðrum hætti til fullorðinsára. Börn virðast almennt dylja sorg sína fremur en fullorðnir. Sökum þess hve sorgin gengur nærri tilfinningalífi þeirra leitast þau oft við að beina huganum að einhverju skemmtilegu til þess að hlífa sér. Börn fela oft sorg sína, meðvitað eða ómeðvitað, til að hlífa fullorðnum syrgjendum í kringum sig og reyna þess í stað að geðjast þeim og gleðja. Sorgin getur vitjað barna í hvert sinn sem þau ganga í gegnum nýtt þroskaskeið. Með auknum þroska kemur nýr skilningur á dauðanum og ný vitund um þann missi sem þau hafa orðið fyrir. (Sigurður Pálsson. Börn og sorg 1998: 14) Viðbrögð barna við missi eru mismunandi. Þau geta farið eftir aldri og persónuleika barnsins, tengslum við hinn látna, nánasta umhverfi barnsins og aðstæðum. Þegar barni er sagt frá dauðsfalli geta fyrstu viðbrögð þess verið ýmiskonar. Sterkar tilfinningar brjótast svo út nokkru seinna.

## Algeng einkenni sorgarviðbragða:

- Líkamleg: verkir og hiti.
- Skert einbeiting og námsörðugleikar.
- Einangrun.
- Ótti um að missa fleiri eða vera yfiringfin(n).
- Myrkfælni og svefnörðugleikar.
- Reiði og sektarkennd.
- Söknuður.

Börn skynja dauðann út frá sínum eigin forsendum. Á ólíkum aldri og þroskaskeiðum hafa þau ólíkan skilning á því sem er að gerast í þeirra lífi.

Börn undir 5 ára aldri skynja dauðann eins og svefn og eiga erfitt með að skilja að hinn látni getur ekki vaknað til lífsins að nýju. Sú útskýring að amma sé í kirkjugarðinum og á sama tíma hjá Jesú er þeim mjög ruglingsleg. Varast ber að nota orð eins og: Hann er farinn eða hann sofnaði svefninum langa því ef einhver fer þá kemur hann aftur og við vöknum aftur eftir svefn.

Börn 6-8 ára skilja betur samhengið í lífinu frá upphafi til enda og vita að dauðinn er varanlegur og þess vegna mótmæla þau honum. Þeim finnst stundum sem hinn látni hafi svikið þau og bregðast við í samræmi við það, leynt og ljóst.

**Sorgarferli.** Fræðimenn hafa sett fram mismunandi kenningar um sorgarferlið. Talað er um sorg, tímabil og verkefni sorgar. Colin Mary Parkers, breskur geðlæknir, skiptir sorgarferlinu niður í fjögur tímabil:

- Doði/lost, tilfinningaleysi og afneitun á staðreyndum missisins.
- Söknuður, afneitun og reiði.
- Upplausn, örvænting og vanmáttur.
- Enduruppbygging. Einstaklingurinn verður að fá útrás fyrir tilfinningar sínar og ljúka hverju tímabili fyrir sig. Þó eru oft bakslög en þau verða ekki eins sársaukafull þegar lengra líður frá missinum. Misjafnt er hvað sorgarferlið er talið taka langan tíma, en tvö ár er algengur tími.

### **Áfallahjálp fyrir börn**

- Nota opin, hreinskilin og einlæg tjáskipti.
- Barninu er greint frá staðreyndum um það sem gerst hefur og hvernig, einnig hvað muni trúlega gerast.
- Sá fullorðni talar við barnið í samræmi við aldur og þroska þess. Útskýrir ekki fræðilega fyrir barninu heldur notar einfaldar og skýrar útskýringar.
- Forðast huglægar útskýringar og nota ekki orð eins og svefn, ferð o.s.frv. í staðinn fyrir dauðann.
- Forðast að nota líkingamál, tala undir rós og eða nota orðatiltæki. Best er að nota opin og einlæg tjáskipti tala tungu sem börnin skilja.
- Leita skal leiða til að hjálpa börnunum að vinna úr tilfinningum sínum t.d. í gegnum leik og sköpun.

Starfsfólk leikskóla getur lent í allskyns áföllum. Oftast er kannski um slys og veikindi að ræða en einnig getur komið upp andlát barns,

foreldris eða starfsmanns. Brýnt er að koma sér upp starfsreglum varðandi slík tilfelli.

Í aðstæðum:

**T.d. Barn missir meðvitund.** Barn er inni á salerni og kennari sér að barnið er orðið afar fölt í andliti. Barn kvartar um í hálsi og kúgast. Kennari tekur barn í fangið og situr við vaskinn ef barn myndi kasta upp. Annar kennari kallar til deildarstjóra sem sér að ekki er allt með felldu og sendir önnur börn inn í herbergi. Saman ákveða þeir að hringja á sjúkrabíl, meðvitundarleysi er alltaf alvarlegt. Einn kennari hringir í 112 og deildarstjóri/staðgengill í foreldri barnsins. Það þarf líka að koma boðum til leikskólastjóra /staðgengils sem aðstoðar og lætur vita á aðrar deildir hvað er að gerast og leiðir sjúkraflutningamenn á rétta deild. Fólk á öðrum deildum á ekki að trufla gang mála nema að það sé beðið um slíkt. Það er mjög mikilvægt að láta önnur börn deildarinnar ekki vera þar sem veika barnið er svo þau verði sem minnst vör við atburðarásina sem fram fer. Mikilvægt er að halda ró sinni og fylgjast vel með barninu þar til lögregla og sjúkralið kemur. Neyðarvörður hjá neyðarlínunni leiðbeinir með hvað á að gera og fær upplýsingar sem hann flytur áfram til sjúkrabíls sem er á leiðinni.

**Símtal til foreldris:** Þegar tilkynna þarf foreldri að sjúkrabíll sé á leiðinni að kíkja á barnið er mikilvægt að halda ró sinni og segja í fáum orðum frá því hvað gerðist og segja svo að búið sé að hringja á sjúkrabíl. Því um leið og foreldrið heyrir „sjúkrabíll“ þá meðtaka þau ekki meira af því sem sagt er.



## Stöðluð bréf til foreldra. (Hugmyndir ef ekki þykir ástæða til að hafa samband við foreldra símleiðis)

Hulduheimar mánudagur 19. mars 2001

Kæru foreldrar: Sá sorglegi atburður átti sér stað laugardaginn 17. mars að xxxxxxxxxxxx faðir xxxxxxxx á Dvergasteini lést eftir veikindi. Okkur finnst mikilvægt að aðstandendur barnanna á deildinni fái vitneskju um atburðinn. Vegna ungs aldurs barnanna á deildinni hyggjumst við ekki tilkynna þeim um andlátíð. Kveðja xxxxxxxxxxxx leikskólastjóri.

Hulduheimar mánudagur 24 apríl 2005

Kæru foreldrar: Sá sorglegi atburður átti sér stað aðfararnótt föstudagsins 20. apríl að xxxxxxxxxxxx móðir xxxxxxxxxxxx á Dvergasteini lést eftir aðgerð. Okkur finnst mikilvægt að aðstandendur barna á deildinni fái vitneskju um atburðinn og hvernig við hér í leikskólanum munum bregðast við. Á morgun þriðjudaginn 25. apríl mun undirrituð tilkynna og ræða við börnin á Dvergasteini. Kveðja xxxxxxxxxxxx leikskólastjóri.

Hulduheimar, mánudagur 6. október 2015

Kæru foreldrar barna á Dvergasteini

Í morgun kom upp hér alvarlegt atvik þegar barn á deildinni missti meðvitund og urðum við að kalla til sjúkrabíl. Okkur finnst mikilvægt að þið vitið af þessu atviki svo þið getið svarað börnunum ef spurningar vakna. Barninu sem um ræðir heilsast vel og er á batavegi. Starfsfólk deildarinnar brást skjótt við en sökum áfalls þess sem þau urðu fyrir ákvað ég að loka deildinni og sjá til að þeim yrði veitt áfallahjálp.

Kær kveðja xxxxxx leikskólastjóri

Hulduheimar, mánudagur 6. október 2015

Kæru foreldrar barna á Dvergasteini

Um helgina lést elskulegur vinur okkar xxxxxxxxxxxxxx eftir erfið veikindi. Eftir slíkan atburð fer í gang áfallaáætlun hér í leikskólanum sem lítur að börnum og starfsfólki. Við Katrín deildarstjóri höfum nú þegar tilkynnt börnunum andlátíð og svarað þeim spurningum sem komu upp. Minningarstund verður hér í leikskólanum í dag kl. 17:00 fyrir börn og foreldra á Dvergasteini.

Kær kveðja xxxxxx leikskólastjóri

## Áfallahjálp fyrir starfsfólk:

Áfallaráð Hulduheima og starfsmenn þurfa að leita til presta, sálfræðinga eða hjúkrunarfólks sér til aðstoðar bæði varðandi fræðslu og til að takast á við og losa um áhyggjur sem óhjákvæmilega gera vart við sig eftir úrvinnslu með einstaklingum í áfalli.

Mikilvægt er að hafa opin samskipti, allir hafa þörf fyrir að tjá sig um líðan sína vegna atburðarins og ræða hvernig áfram skuli haldið, leita ráða, gefa og þiggja. Vera minnug þess að sýna atburðinum virðingu án þess að dvelja of lengi við áfallið. Mikilvægt er að ræða málið en ekki fara í felur með líðan sína. Strax eftir áfall er mikilvægt að gefa tíma til funda með starfsfólkinu sem að tilfellinu komu.

Heimildir og bækur um sorg og sorgarviðbrögð:

Börn og sorg Sr. Sigurður Pálsson (1998).

Börn og skilnaður Benedikt Jóhannsson (2004).

Von Sr. Bragi Skúlason

Sorg barna Sr. Bragi Skúlason (1994)

Af hverju afi? Sigurbjörn Einarsson (2004).

Til þín sem átt um sárt að binda Karl Sigurbjörnsson (1995).

Það má ekki vera satt Guðrún Alda Harðardóttir Halla Sólveig (1997).