

Krisens Skugga och Sorgens Ansikte

Lärare, elev och anhörig

Cecilia Almgren
Ida Linderborg

Luleå tekniska universitet

Lärarytning

Allmänt utbildningsområde C-nivå

Institutionen för Pedagogik och lärande

Abstrakt

Cecilia Almgren och Ida Linderborg (2008) *Krisens Skugga och Sorgens Ansikte: Lärare, elev och anhörig*. Examensarbete. Luleå, Sverige: Institutionen för pedagogik och lärande, Luleå Tekniska Universitet.

Syftet med vår uppsats är att ta reda på hur elever, men även lärare kan bli hjälpta vid en krisartad situation och ta reda på hur krisplaner används i praktiken.

Den första delen av vår bakgrund ger en insikt i hur Du eller jag som medmänniska kan hjälpa personer i kris. Den senare delen i vår bakgrund beskriver hur personalen på en skola kan agera när en kris inträffar. Vi tycker att det är viktigt att ha en förståelse inom ämnet kris och sorgarbete för att kunna hjälpa en person på bästa sätt. Vi tycker även det är viktigt att ta reda på skolans insats när det inträffar en kris.

För att få en djupare inblick i hur man på skolorna arbetar med kris intervjuade vi två skolkuratorer, två lärare samt en skolpräst. Utöver det så intervjuade vi en representant från föreningen SuicidPrevention och Efterlevandes stöd [SPES] för att få ett bredare perspektiv.

Efter att vi har skrivit den här uppsatsen har vi kommit fram till att en kris är oberoende och individuell. Med oberoende menar vi att en kris är allt ifrån Tsunamikatastrofen i Thailand till att det lilla barnet som har tappat bort sin favoritnalle. Med individuell ser vi till ålder, kön, social tillhörighet, tidigare erfarenheter av kris och sorgarbete. Vi har även kommit fram till att det finns en väldigt stor samstämmighet både i litteraturen som vi använt oss av och med vad vi fick fram av intervjuerna. Detta tror vi beror på att all fakta bygger på verkliga händelser och dessa har gett erfarenheter om hur personer på bästa sätt bör agera vid en inträffad kris.

Nyckelord: Kris, krishantering, krisplan, sorg, sorgarbete, död

Förord

Vi vill tacka de personer som har ställt upp på att bli intervjuade i detta känslomässigt svåra ämne. Deras svar gav oss mycket rik information, inte bara för arbetet utan även för vårt kommande yrkesverksamma liv som pedagoger inom skolväsendet. Sedan vill vi även tacka vår handledare som stått ut med oss under flera års tid som väglett oss och motiverat oss att fortsätta när det verkligen känns tungt. Självklart vill vi även tacka våra nära och kära som ställt upp på många vis. Sist men inte minst, vill vi tacka våra opponenter som gett oss värdefull feedback. Vi ger även varandra en klapp på ryggen efter att ha genomfört detta arbete tillsammans.

Tack!

Skellefteå 2008-03-21

Cecilia Almgren

Ida Linderborg

Innehållsförteckning

Innehållsförteckning	1
Bakgrund	3
Inledning	3
Litterär definition av återkommande begrepp	4
Sorgens uttryck – vad händer vid en kris?	4
Sorgens uppgift – Sorgeprocess	6
Hjälp vid kris och sorg	7
Samtalet	10
Barn och Ungdomar	11
Introduktion	11
Barn och Ungdomar i kris	11
Skillnaden mellan tjejers och killars sorgearbete	15
Eleven i skolan	15
Skola och krishantering	16
Krishantering och krisplaner	16
Lärares roll	17
Skolans funktion	19
Syfte	20
Frågeställningar	20
Metod	21
Val av litteratur	21
Val av undersökningsmetod	21
Deltagare och urval	21
Bortfall	22
Tidsplan	22
Genomförande	22
Intervju med två kuratorer	24
Definition av Kris	24
Krisplaner	24
Användning av krisplanen	24
Utvärdering av krisplan	25
Uppföljning av kris	25
Övriga tankar och erfarenheter av kris och krishantering	25
Intervju med gymnasielärare	25
Definition av begreppet kris	26
Krisplaner	26
Användning av krisplaner	26
Lärares roll vid inträffad kris	27
Uppföljning av krisarbete	27
Hur man ur ett lärarperspektiv kan hjälpa barn och ungdomar genom ett sorgearbete ...	28
Erfarenheter av kris och sorgearbete	29
Lärdomar under det yrkesverksamma livet	29
Intervju med Skolpräst	30
Definition av kris	30
Skolprästens uppgift vid inträffad kris	30
Krissteamets uppgift och de kriser de arbetar med	30
Definition av sorg	31

Hur man ur ett lärarperspektiv kan hjälpa barn och ungdomar genom ett sorgearbete ...	31
Övriga tankar och erfarenheter av kris och krishantering	32
Intervju med representant från organisationen SuicidPrevention och Efterlevandes stöd...	33
SPES's verksamhet.	33
Vilka som kontaktar SPES	33
Krisplan	34
Bemöta människor i sorg.....	34
Människans sorgearbete	34
Hur man ur lärarperspektiv kan hjälpa barn och ungdomar genom ett sorgearbete	35
Diskussion	36
Introduktion	36
Validitet	36
Reliabilitet	36
Resultatdiskussion	37
Framtida forskning	41
Referenslista	43
Litteratur	43
Internetsidor:	44
Bilaga 1 Intervjufrågor	

Bakgrund

Inledning

Vi som skriver den här uppsatsen heter Cecilia Almgren och Ida Linderborg och studerar till fritidspedagog samt lärare mot senare år vid Luleå Tekniska Universitet. Vi har under arbetets gång delat på arbetsuppgifterna och sammanställt uppsatsen till en helhet tillsammans.

Vårt syfte med denna uppsats är att ta reda på hur omgivningen bör agera och på bästa sätt stötta personer som drabbas av kris. Dessutom har vi för avsikt att undersöka hur skolan arbetar med krishantering och sorgearbete. För att öka förståelsen om hur en kris kan arta sig hos en människa kommer vi även att gå in på vad som händer med kropp och själ hos en människa som går igenom en kris och ett sorgearbete.

Vi har valt detta ämne därför att vi tidigare skrivit uppsatser som behandlat närliggande ämnen, som depression och självmord/självmordsprevention. I och med detta var vi intresserade av hur skolan arbetar när till exempel ett självmord bland elever inträffar, eller om en större olycka/katastrof sker. Vi tror även att det är nyttiga kunskaper att ha när vi kommer ut i det yrkesverksamma livet eftersom att det tyvärr ständigt sker olyckor/katastrofer som exempelvis Tsunamikatastrofen i Thailand, bussolyckor eller dödsfall bland elever/lärare. När en kris inträffar så måste personalen vid en skola vara redo.

Första delen i vår bakgrund kommer generellt att handla om vad som händer psykiskt och fysiskt med en människa vid en kris. Därefter kommer vi att gå in på sorgprocessen och hur människan bäst kan stötta och bli stöttad vid sorg. I den senare delen av bakgrunden specificerar vi oss på hur barn/ungdomar reagerar när en kris inträffar. Här kommer vi även att se på vad som står i styrdokument, hur krisplaner är uppbyggda och hur skolan ska agera vid kris.

I vår uppsats använder vi oss av kris i den mening att krisen innefattar alla händelser eller upplevelser som dramatiskt påverkar individens liv negativt. Allt ifrån att pojk/flickvännen gör slut, husdjuret dör eller skilsmässa inom familjen till dödsfall/självmord. Men även internationella katastrofer kan utlösa en kris fastän den situationen inte direkt berör vårt land, vår stad, vår skola eller vår familj. Med begreppet krishantering menar vi både på det privata planet och med hjälp av närstående och även yrkesmässig. Till en början måste händelsen bearbetas hos var och en innan personen kan ta hjälp eller hjälpa andra. Yrkesmässigt handlar det om att vara professionell och hålla sig lugn för att göra det tryggt för eleverna. Sorg är det som utlöses när en kris sker. Det är när sorgen inträffar som det är lätt för människor att hamna i djupa depressioner. Sorgearbete är just det arbete som personen individuellt eller tillsammans med någon annan jobbar sig igenom för att komma fram till en acceptans att till exempel bästa kompisen hastigt gått bort. Vidare definierar vi sorgprocessen som den bearbetning och den tid som krävs för att människan ska finna en sorts frid i sig själv.

När kris, krishantering, sorg och sorgearbete kommer på tal är det ofta ett dödsfall som ligger till grunden för detta. I vår uppsats har vi därför valt att använda oss av döden som exempel när en kris inträffat, eftersom det är lätt att knyta an till.

Litterär definition av återkommande begrepp

Nordstedts Uppslagsbok (2005) benämner kris som en definitiv vändning vilket leder till en svår situation. Nationalencyklopedin (2008) definierar kris som effekten av en livssituation då personen som drabbas inte klarar av bemästra det som skett utan att en ansedd psykologisk smärta uppstår. Kriser uppdelas i traumatiska kriser och utvecklings- eller livskriser. Raundalen och Schultz (2007) menar att en kris är när personen blir så tagen av en händelse att hennes förmåga att bemästra situationen inte är brukbar.

Sorg är reaktionen av en förlust, vanligen av en nära anhörig. (www.ne.se) Svenska institutet för sorgearbetet menar att sorg är en känslomässigt, naturlig reaktion som drabbar människan när hon mister något. Det är sorgen som gör att tankar om förlust väcks hos människan och därför upplevs sorg olika för alla människor. (www.sorg.se)

Sorgens uttryck – vad händer vid en kris?

Frostegren (2000) skriver att västerländsk kultur är aktsamt när det kommer till att visa sin sorg och sina känslor. Ämnet är tabubelagt och det görs inte många försök till att ändra vanan heller.

I vår svenska kultur är döden något som vi inte pratar om. Döden skjuter vi ifrån oss, den berör oss inte. Vi tror på utveckling och framsteg och i det sammanhanget har döden ingen plats. Döden överlämnar vi till sjukhusen och dess personal, som täcker över den med vita lakan. (Holmqvist; 1993, s 22)

Vidare skriver Frostegren (2000) att det är vanligt inom andra kulturer att sorgen uttrycks genom att gråta, skrika, kasta sig och rulla runt på marken och uttrycka all sin smärta för att hantera sin sorg. Närstående finns hela tiden i närheten för att se till att den sörjande inte gör illa sig själv, eller andra i omgivningen. Holmqvist (1993) skriver att människor i Nigeria inte ser döden som ett slut på något utan början på något nytt. Döden ses som något mer betydelsefullt än det verkliga livet här på jorden. Begravningarna betraktas i den delen av Afrika som en högtid och folk träffas och glädjes åt att den döde vandrat vidare från jordelivet till något högre. Det är en folkfest med mat och dans och det kan tyckas som att friden och glädjen de känner inför döden gör att livet levs intensivare och mer lustfyllt just vid det tillfället.

Hur reaktionen ter sig beror på hur man är som person. En trygg person är bättre rustad än den som har mött många besvikelser. Yttre faktorer som familj, vänner och ekonomi spelar också in. Kultur har stor betydelse, liksom tidigare erfarenheter. (Skolverket; 2000) Enligt Kihlman (1998) kontrollerar människor sorg beroende på vilken styrka personen har och vilken beredskap denne har. Finns det händelser som tidigare i livet gjort att hantering av separationer varit nödvändig är det lättare att bearbeta sorg i vuxen ålder eftersom sorgen då redan visat sitt ansikte. Cullman (2006) håller med Kihlman att personens bakgrund spelar in i hur denne hanterar krissituationer. Men han delar även in krisen och dess uttryck i två grupper; traumatisk kris och utvecklingskris. Utvecklingskrisen innebär en nödvändig kris, något som människor förväntas gå igenom för att kunna klara av de anpassningsproblem och påfrestningar människor normalt möts av. Den andra traumatiska krisen omfattar de kriser som händer utan att personen är förberedd, och som lämnar denne med medtagen handlingsförmåga och vitalitet. Propper (2003) skriver att förlusten drabbar hela personen, kroppen, själen och anden och den pågår hela tiden, dygnet runt.

Birkehorn (1998), Cullman (2006) och Propper (2003) delar in krisen i olika faser; Chockfasen, Reaktionsfasen, Bearbetningsfasen och Nyorienteringsfasen. Den sorgen, som den anhöriga i första hand upplever, visar sig i chockfasen. Särskilt påträffande är det om till exempel dödsfallet kommer plötsligt, och det särskilt om det är någon ung som avlidit. Med chocken kommer också en föreställning av känslolöshet. Omvärlden kan uppleva att personen inte tycks känna någon sorg när han/hon meddelar dödsfallet, eller planerar begravningen. När chocken lagt sig kommer reaktionsfasen där känslorna tar överhand, ibland mycket påfallande och långvarigt. Personligheten förändras och förvirrade tankar och fysiska obehag uppstår. Den som sörjer tappar ibland matlusten och magproblem, värk i kroppen och utmattning är resultat. Dessutom är sömnlöshet vanligt och allt detta tillsammans ökar risken för ett sammanbrott. Cullman skriver att "Kaosupplevelsen kan också vara stark med ångestkänslor och med ett panikartat sökande efter meningen med det skedda eller med själva livet". (Cullman; 2006, s 141) Den som sörjer kan bli upprörd över ord som denne tidigare sagt eller saker som aldrig blivit gjorda. Skuld-känslor över att det skulle ha varit den sörjandes att personen avlidit dyker upp och tankar som 'varför lät jag honom fara' eller 'om jag bara gjorde så' snurrar runt i huvudet. Det är även vanligt att känna skuld över att inte ha hunnit säga allt som denne ville få sagt till den avlidne och det är ledsamt att inte ha kunna ta farväl. Om dödsfallet skedde genom en olycka finns oron att personen kände smärta eller var rädd. Även tanken att personen var ensam när han/hon dog kan upplevas som svår. Bearbetningsfasen och den nyorienterade fasen innebär både att personen som sörjer måste acceptera det inträffade och försöka gå vidare i livet. Dessa faser kan behöva flera månader och år för att komma igenom eftersom den sörjande måste försöka försonas med förlusten av någon när och kär. Detta är mycket svårt men insikten om att det är bättre att ha krisen som ett ärr än ett sår kan vara det som krävs för att personen som sörjer ska kunna se framåt. Vrede är en del av sorgen och att personer som genom detta har lätt att bli arg, något som omgivningen måste ha tålamod med. Det är inte alltid att människor runt den sörjande orkar med detta. Därför är det viktigt att den som sörjer känner förtroende för en person, och att denne har förståelse om aggressioner eller andra känslor visar sig. Att kunna vara sig själv och våga visa sin sorg gör sorgearbetet lättare. Vidare skriver Propper att sorg inte bara ger en känsla av tomhet utan också en känsla av nedstämdhet över att den som gått bort inte kommer att få uppleva livet. Detta särskilt när det är någon ung som gått bort. Milstolpar som examen, giftemål, familjeliv eller enkla ting som en vacker solnedgång som den döde inte kommer att vara med om kan ge den anhöriga misströstan.

Minnet av den som är borta finna alltid med. Men det behöver inte för evigt bestå av värk och smärta. Att sörja är ett reparationsarbete. Att minnas de stunder man haft av närhet och glädje kan läka. Den bestående känslan kan bli kärlek och tacksamhet över det som var. Livet är förändring. (Frostegren; 2000, s 39)

Wikander (1996) beskriver sorg som ett psykiskt läkearbete. Som en metafor beskriver han sorg som en sårskada som under sin läkningsprocess går igenom faser för att ta hand om skadan och återställa den. Cullman (2006) menar att en del människor kan uppleva en smärta som känns fysisk, men hur sorgen visar sig beror på vilken relation denne hade till exempel med den avlidne. Om denne spelade stor roll i vardagen och uppfattades vara knypunkten i exempelvis familjen blir tillvaron för de anhöriga än jobbigare. Kihlman (1998) skriver att det finns de som hamnar i kronisk sorg. Detta kan innebära att de mer eller mindre bosätter sig vid graven, eller aldrig plockar bort tandborsten i badrummet eller jackan i hallen. De gräver sig djupt ner i sorgen och vägrar erkänna för sig själv att personen är död. Dessutom skriver Propper (2003) att det är förekommande att personer med sorg upphör med sina fritidsaktiviteter eller slutar besöka speciella platser som påminner dem om den som de

förlorat. Ibland väljer sörjande att dra sig tillbaka och vara ensamma och då ska folk i omgivningen låta dem göra det. Människor i sorg kan känna att de behöver tid för sig själva.

De känslor som dominerar i sorgen är otrygghet, ensamhet, trötthet, bristande självförtroende, hjälplöshet, skuld-känslor och ilska. Inga av dessa är mer korrekta än andra, de bara finns där och hör till sorgens yttringar. (Propper; 2003, s 42)

Kihlman (1998) och Propper (2003) uppfattar skillnader i hur kvinnor och män sörjer och att detta kan skapa konflikter. Kvinnor gråter mer, beklagar sig och visar sin sorg mer än vad män kanske gör. Kvinnor har dessutom större behov att prata och delge sig sin sorg, män är ofta undvikande och förvirrade. Kihlman fortsätter med att det tyder på att kvinnor har lättare att visa sin sorg, de accepterar att de är ledsna och nedstämda. De kvinnor som inte gråter och släpper fram sina känslor är ofta rädda för att tårarna aldrig ska sluta rinna eller att sorgen är ett infekterat sår som aldrig kommer att läka. Män har svårare att tillåta sig vara ledsna och i deras ögon kan de tyckas vara svaga om de gråter och uttrycker ledsnad. Men de män som inte bearbetar sin sorg utan flyr undan, löper störst risk att hamna i en djup depression. Män blir lätt stressade, vill ha något att göra hela tiden och försöker hitta problem som de kan lösa. De vill till exempel hitta svaret på hur olyckan kunde ske, istället för att ta itu och arbeta med sin egen sorg.

Sorgens uppgift – Sorgeprocess

Kihlman (1998) skriver att ceremonier har alltid varit viktiga för människan, vare sig det handlar om bröllop, dop eller begravning. Bröllop och dop är relativt lätta evenemang att arrangera eftersom det är glädje och lycka som speglas. När det kommer till begravning kan många tycka att det blir svårt. Sörjande står inför valet av musik, blommor och hur ceremonin ska se ut. Kan exempelvis vilken musik som helst spelas? Hur ska kistan se ut? Svaret är att det mesta fungerar. Det enda som inte är tillåtet är att kremera själv och det finns förordningar om var gravsättningen får ta plats. En del väljer att vara med att bestämma vilka kläder den avlidne ska begravas i, och det händer att personliga saker läggs ner i kistan. Smycken, brev eller barnens teckningar är kärleksfulla hälsningar till den som dött och detta kan vara ett bra sätt att ta farväl. På så sätt kan anhöriga begrava en del av sorgen samtidigt som den döde jordfästs. Det finns även de som väljer att se den avlidne. Men det är ett fåtal eftersom de flesta vill minnas den döde som när denne levde. Orsaken till att många väljer att inte se den döde kan vara rädsla för döden, eller att den som dött ska se läskig ut. Så är inte fallet utan den avlidne ser fin och fridfull ut, ungefär som om hon ligger och sover.

Kihlman (1998) menar att ett tecken på att den sörjande mer och mer börjar acceptera att en person gått bort, och aldrig mer kommer tillbaka, är när den avlidnes personliga saker börjar plockas bort. Här finns risken att omgivningen lägger sig i; de hjälper till genom att plocka bort allt som påminner om den bortgångne. Närstående till en som sörjer ska låta den anhörige bestämma vad som ska tas undan eller inte, detta är en del av läkandeprocessen. Att den anhörige städar undan betyder inte att sorgen över den bortgångne är avklarad, utan hellre acceptans att denne levat och dött.

Sorgens orsak är förlusten, sorgens mål är läkning av de sår som de slitna banden vållar. I all sin plågsamhet är sorgen ändamålsenlig, och viker då sorgen är någorlunda hel igen. När sorgen är ändlös, beror det på att det normala förloppet har störts. En orsak kan vara att den inte fått sin tid, utan har skjutits åt sidan. Istället har man till exempel begravt sig i arbete och noga undvikit allt som erinrar om förlusten. En sådan avskärmning hindrar sorgen från att bryta fram, men den finns ändå kvar och kan göra sig påmind långt, långt senare. (Propper; 2003, s 156)

Vidare skriver Frostegren (2000) att sorgens uppgift och mening är:

- att förstå och erkänna för sig själv vad som har hänt
- att forma och sätta ord på känslor, reaktioner och tankar
- att bearbeta och hedra minnena
- att gå vidare i livet
- att stifta nya bekantskaper och få nya relationer nya människor.

Människor visar sin sorg på olika sätt, bland annat genom att gråta, låta bli att äta, dra sig undan och vägra stiga upp på morgonen. Känslor som visar hur sorgen verkligen känns döljs för andra och en del är till och med rädda för att börja gråta på begravningen. (Propper; 2003)

Orsaken brukar vara att den akuta sorgen väckt minnen av svåra händelser som förblivit obearbetade. Om smärtan ännu en gång hålls tillbaka, ökar faran för att den samlade oläkta sorgen övergår i långvarig håglöshet. Var och en som däremot ger efter för sin gråt kan få erfara att tårar är en balsam som helar och läker. Många vill inte att andra ska se deras tårar, det gör den generade. Det är bättre att gråta ensam, än att inte göra det alls. Dock lindrar det mer att kunna gråta ut hos någon som visar förståelse. (Propper; 2003, s 101)

Dyregrov (1993) och Frostegren (2000) skriver att den sörjande måste låta sorgen komma ut. Gör den inte det går den inåt och sorg som går tillbaka kan ge kroppsliga symptom som huvudvärk, magbesvär och muskelsmärter. Att vara lika duktig som tidigare är svårt och personer med sorg bryter ofta samman. Omgivningen måste komma ihåg att det inte bara är smärtsamt att bära på sorg. Sorgen medför även både fysiska och psykiska men, och den som sörjer blir ofta tanksprid och okoncentrerad. Därför måste dessa åkommor uppmärksammas men vilar det för mycket fokus på de kroppsliga besvären kan de förstärkas. Sorg är ingen sjukdom, men släpps inte sorgen fram kan detta resultera i att den sörjande blir sjuk. Ett bra sätt att frigöra sorgen är genom gråt.

Vi är så rädda för sorgen. Men den är inte farlig. Tvärtom. Skadan är redan skedd och sorgen ett sätt att hela den. Läkning får vi genom att tillåta oss att känna alla våra känslor och uttrycka dem. Tala om det smärtsamma. Gråta alla våra tårar. Gråta som ett litet barn gör, djupt förlösanden, snyftande, ända nerifrån magen. Den gråten kommer inte förrän vi är beredda att slutgiltigt släppa den vi förlorat. (Kihlman; 1998, s 101)

Samtidigt skriver Propper (2003) att den som har avlidit inte behöver de anhörigas tårar. Propper menar att sorgens uppgift är att hela och återhämta den anhöriga och anser vidare att det inte är att glömma bort den avlidna genom att gå vidare med sitt eget liv.

Hjälp vid kris och sorg

Enligt Cullman (2006) och Propper (2003) är det vanligt att utomstående inte vet hur de ska agera när en krissituation drabbar någon de känner. Viktigt att komma ihåg när det kommer till att hjälpa någon igenom en kris är att se vad den drabbade är i behov av. Låt den som sörjer få vara ledsen och stötta dennes egna läkningsprocess för att sorgen ska få en naturlig gång. Uppgiften som den hjälpare personen har är inte att återskapa det den anhöriga förlorat utan att försiktigt verka som en länk till förståelse och acceptans då anhöriga till slut tvingas konfrontera verkligheten.

Propper (2003) skriver att det generellt sett är oskyldiga människor som råkar ut för olyckor och katastrofer av olika slag. Ingen kan säga vad detta beror på, men när en olycka tar en människas liv ter sig sorgen extra svårarbetad för anhöriga. När det sedan gäller personer som valt att ta sitt eget liv kan anhöriga till dessa reagera starkt och bli arga på denne eftersom de ibland känner att denne förstört deras liv. Saknaden är naturligtvis oändlig men alltför ofta undviker anhöriga till den döde att tala om självmordet på grund av skam.

Ett självmord brukar ge upphov till både dåligt samvete och gissningar. Vänner och arbetskompisar blir ofta bestörta och säger "om vi bara hade veta". Det brukar också vara så att de pratar sinsemellan om vad som kan vara den "egentliga" orsaken... genom spekulationer strör människorna salt i de anhörigas djupa sår. (Propper; 2003, s 89)

Propper (2003) menar att beroende på hur relationen ser ut till andra människor varierar det hur insatt man är i varandras privatliv. Om någon råkar ut för personliga besvärligheter kan situationen vara hanterbar för omgivningen så länge den känns lätthanterlig och övergående. Detta kan till exempel vara om någons husdjur blir sjuk eller om ett värdefullt föremål blir stulet. I regel lämnas de mer personliga kriserna, såsom dödsfall i familjen eller andra olyckor, om relationen med den drabbade inte är närgående. Finns det ingen stark relation till den som drabbats av en kris kan det vara svårt för omgivningen att hitta de rätta orden och därför väljer många att inte säga någonting alls. Men det är bättre att säga något litet såsom 'Beklagar sorgen' än att bara vara tyst. Känslan av att bli övergiven kommer till de anhöriga om omgivningen väljer att undvika samtalet kring krisen. Skratt i korridoren, en hund som viftar på svansen eller bara att solen skiner kan öka känslan av total ensamhet om världen runt omkring väljer att undvika direkt kontakt. Det är i samma skede krisen inträffar som den sörjande behöver mest kontakt, men ofta blir det raka motsatsen. Den som har vänner som stöttar och ser efter en kommer att få det lättare att ta sig igenom smärtan av förlust. I skedet när sorgen hänger över en som mest ger uppmuntran och en liten kram kraft att ta nya tag och försöka komma på fötter igen.

Nästan alla som genomlidit en stor sorg gör erfarenhet av att vänners antal minskat. Skälen till att vänskretsen reduceras är både sociala och emotionella... Vänskap är ett mäktigt redskap då det gäller att återerövra den inre stabilitet som sorgen skövlut. (Propper; 2003, s 163 – 165)

Holmqvist (1993) beskriver hur hon bearbetade sin sorg efter att hon mist sin make efter 25 års äktenskap. Hon berättar återkommande om sin syster som tog på sig en stor del av arbetet med att informera släkt och vänner om det inträffade. Systemen fanns i hemmet och tog emot sörjande besökare, såg till att det fanns kaffe och fika att bjuda på, men var även noga med att besökarna inte stannade för länge. Hon ordnade så att Holmqvist och hennes barn fick i sig mat och att hunden blev rastad. Holmqvist beskriver systemen som en rot mellan det verkliga livet och det överkliga som hon själv befann sig i.

Kihlman (1998) skriver att kroppskontakt lugnar i många fall. Det finns några riktlinjer som är tydliga och lätta att förstå, och som visar vad som är bra att tänka på i någons sorgearbete. De fyra H: na fungerar som en 'kom – ihåg – lista' och betyder:

- Håll om. Ge en kram, håll i handen.
- Håll i. Se till att den sörjande får något att äta och dricka, ge praktisk hjälp.
- Håll tyst. Lyssna.
- Håll ut. Ge inte upp, håll kontakten även när det gått några månader.

Propper (2003) anser att det aldrig är för sent att ta kontakt med den som drabbats av en kris, däremot är det svårare att göra det ju längre tiden går. Det kan kännas generande att möta en person som går igenom en jobbig period om det gått en längre tid. Att komma på något bra att säga är svårt och känslan av dåligt samvete för att man varit frånvarande hänger över en. Dessutom kan den drabbade fråga saker som 'varför hör du inte av dig' och 'varför hörde du inte av dig när jag hade det som jobbigast?'. Den som sörjer söker oftast inte medlidande och därför ska inte personer runt omkring tycka synd om denne eller ändra tonfall och kroppsspråk, om den sörjande väljer att tala om det som hänt. Inte heller ska närstående försöka ändra på situationen och få den drabbade på bättre tankar. Det bästa är att lyssna och ha tålamod, låta sorgen ha sin gång och ge tid till att läka. Anhöriga som hamnar med människor som vill muntra upp dem känner ofta en press att ändra sig och bli sitt gamla jag. Detta kan medföra att sorgen trängs undan, bara för att återkomma vid senare tillfälle. Det är därför bättre att gå igenom krisen direkt. Edman (2005) skriver att omgivningen ska besluta sig för att finnas som stöd eller inte och den som sörjer måste acceptera ett nej. Även om denne kanske inte gör det till en början kanske, så kommer denne att inse att det är bättre att närstående lägger locket på direkt än att dra ut på processen och ge falska förhoppningar om stöd och tid. Tas kontakt är det bäst att möta upp den drabbade i dennes hem. I hemmamiljö känner sig den anhöriga trygg och bekväm. Om det inte går att träffas, på grund av avstånd mellan hemmen, och kontakten sker via telefon istället är det bra om samtalen sker ungefär vid samma tidpunkt varje dag. Detta för att den som sörjer ska känna sig trygg och omhändertagen, och slippa fundera på om någon i omgivningen ska höra av sig.

Att gå igenom en sorg är en chans till utveckling, hur grymt det än kan låta. Det är i motvind en drake stiger. Det är i kontrasterna, i livets växlingar mellan glädje och sorg, som vi gör erfarenheter. Vi skulle aldrig veta vad värme var om vi inte hade kyla att jämföra med. Vi skulle inte förstå vad ljus är om det inte fanns mörker. Vi skulle inte veta vad liv var om det inte fanns död. (Kihlman; 1998, s 101)

Kihlman (1998) pratar om när sorgen fryser. Vad händer om det inte finns några känslor, om det finns hinder som omöjliggör kontakt med sina känslor? Och vad sker om det känns alldeles för mycket, sorg som fortsätter plåga en i flera år efter den inträffade krisen? En hjälp i sorgearbetet är för det första att acceptera sig som man är. Kunna se att det inte är något fel på sig även om tårarna inte rinner, eller om de skulle rinna efter lång, lång tid. Orsakerna till de olika reaktionerna måste redas ut för att tillståndet ska bättra sig. Ett sätt som fungerar är att hitta något som förlöser känslor, till exempel titta på fotografier av den avlidne, lyssna på musik som antingen den avlidne tyckte om, eller som frambringar en känsla hos sig själv. Stillsamma promenader i skogen kan ge utrymme för egna tankar och funderingar, terapi är en annan utväg. Alternativ terapi kan vara ett sätt att frigöra andning som gör att musklerna slappnar av och det blir lättare att komma i kontakt med minnen och känslor som finns dolda i medvetandet. Detta kan ske genom olika massagemetoder, till exempel Rosenterapi, Bodyharmoni och Bodybreathing. Kihlman anser att professionell hjälp hos en psykolog eller kurator kan vara bra om behovet finns att få tala ut hos någon, när det inte finns andra i sin omgivning att tala med. Men det svåra med den här sortens stöd är att hitta 'rätt' psykolog. Det ska vara någon med erfarenhet av att arbetat med människor i sorg. Frostegren (2000) har den uppfattningen att sjukhuspersonal inte får någon utbildning i att möta sin egen död och att "De som inte har mött sig själva, sina känslor beträffande sitt eget livs utmaningar och sin egen död, är inte särskilt skickade att hjälpa andra i svåra situationer". (Frostegren; 2000, s 33) Vidare måste personen som går i terapi komma ihåg att psykologen inte kan ta över sorgen, utan bara hjälpa en att bearbeta den.

Propper (2003) tar upp att oron att glömma bort den avlidne också kan kretsas i den sörjandes tankar. Det finns de som till exempel planterar en buske, eller ett träd, för att symbolisera fortsatt liv och på det sättet kan till exempel föräldrar till ett bortgångne barn, metaforiskt, se sitt barn växa. Det är också betydelsefullt om omgivningen ger en gest av att de inte heller glömt bort den avlidne, därför kan just ett litet träd vara en fin gåva. Det händer att de efterlevande väljer att bli den dödes röst i världen. Uppstartade minnesfonder är vanligt och på det sättet lever den döde vidare. Det farliga med detta är att det kan vara svårt för anhöriga att få ett avslut, istället fortsätter de leva den bortgångnes liv. En minnesfond är bra i många fall och men det gör avskedet till den dödade utdraget och ibland obefintligt. Sorgen måste få ett avslut därför kan det vara en bra idé att, efter en tid, ge över ansvaret för minnesfonden till någon annan närstående. På så sätt ges möjlighet till egen sorg och läkning, men även en liten chans att vara med i det fortsatta arbetet med fonden.

Frostegren (2000) pratar mycket om själen och den fysiska kroppen som ett skal. Hon menar att människor ibland kan tappa kontakten med själen och bara fokuserar på kroppen och materialismen. Detta medför att det har kommit att bli tabubelagt att prata om död och sorg. Vi bygger murar och skapar revir, som gör att visheten som alla människor har inom sig tappas bort. Istället riktas uppmärksamheten till intellektuell kunskap; kunskap som läses in och som går till spillo om den inte kombineras med ens egen visdom.

Samtalet

Samtal är viktigt för att klara sig ur en kris på ett bra sätt. Känsloerna som en kris utlöser är så pass starka att det inte alltid är hälsosamt att trycka undan dem. Förr eller senare kommer känslorna alltid tillbaka och då kan dessa resultera i till exempel utbrott eller undermedveten depression. Väljs samtalen bort till en början finns risken att kommande bakslag försvårar kommunikationen ytterligare. (Stone; 2004)

Nilzon (2004) anser att det är viktigt att mycket tid finns inplanerat om ett samtal ska ske. Det är svårt att avgöra hur ett samtal kommer att te sig och därför är det viktigt att det finns ordentligt med tid så att det finns utrymme för att låta saker och ting ta tid. Det måste finnas möjlighet till bearbetning av det som hänt. Viktigt är att informera, den eller de som ska vara med om samtalet, att det är helt okej att bli ledsen, arg eller reagera med tystnad eller skrik. Sedan är det viktigt att ge löfte om sekretess, att samtalet stannar mellan fyra väggar och att du som lyssnar endast ska lyssna, och inte komma med egna invändningar och tolkningar. Under samtalet är det sedan viktigt att du visar att du är intresserad och tycker det den andre har att säga är intressant. Ställ frågor som kan hjälpa den drabbade att öppna sig ytterligare och som kan göra att denne känner sig trygg och uppmärksammad av dig. Visa att det är okej att även prata om annat runtomkring krisen, såsom drömmar eller något annat som ändras eller dykt upp i och med krisen. Var också noga med att avsluta samtalet på ett riktigt sätt. Fråga hur det känns nu, och hur det kan komma att kännas framöver, om den vill träffas och prata något mer. Visa den du pratar med att du är öppen för fortsatta samtal och att du välkomnar denne. Kihlman (1998) menar att den som väljer att ha samtal med någon ska agera bollplank till den som sörjer. Det är lätt att börja sympatisera och delge sina egna historier och egna sätt att klarar sig ur lidande. Att dra in sina egna historier är inget som hjälper den andres sorgearbete, det kan hellre ge motsatt effekt. Lyssnaren ska heller inte trösta eftersom den enda trösten som finns är att den avlidne återuppstår, och det är omöjligt att infria. Ord som 'jag vet hur du känner' eller 'tiden läker alla sår' är inget bra att säga när uppgiften är att vara ett stöd för den som sörjer. Tiden läker inte, utan det är sorgen som läker när modet och kraften finns att se verkligheten, och ingen annan människa kan veta hur den

andre känner. Genom att säga dessa fraser skapas bara irritation och besvikelse hos den som sörjer. Det är bättre att säga 'jag förstår att du har det svårt' och finnas där som vän närhelst den sörjande behöver prata ut. Vidare skriver Kihlman att när orden inte räcker till är en stor kram och ömhet ett sätt att stötta eller bara vara den som tyst som sitter bredvid.

Raundalen och Schultz (2007) säger att det har visat sig vara positivt att hålla samtal med elever i helklass när det skett något krisartat. Samtalet i helklass underlättar inte bara lärarens uppgift och arbete under en krissituation, utan samtalet fungerar även som terapi för eleverna. Raundalen och Schultz skriver att "Det strukturerade klassamtalet härleds från det som på engelska kallas defusing och som på svenska kan kallas ett avlastningssamtal" (Raundalen och Schultz; 2007, s 108). Rekommendationerna för dessa avlastningssamtal är att samtalet hålls inom åtta timmar efter att krisen inträffat, att det inte är fler än åtta personer med i samtalsgruppen och att samtalet inte pågår längre än 90 minuter. Men det finns även avlastningssamtal som är modifierade och som därmed inte styrs av infattningen av åtta timmar, visst antal av medverkande eller samtalslängd. De modifierade avlastningssamtalen fungerar bra i både förskolan, grundskolan och gymnasieskolan.

Barn och Ungdomar

Introduktion

Den här delen riktar sig mot barns och ungdomars reaktioner när dessa råkar ut för någon krissituation. Vi kommer att beskriva hur barn och ungdomar kan fungera i skolan om en kris skulle inträffa. I specifika delar kommer texten att rikta sig antingen mot de tidigare åren (6 – 12 år), och då används benämningen barn, eller de senare åren (13 – 17 år) som då benämns som ungdomar. Vi har även valt att använda benämningarna 'tjejer' och 'killar' då vi syftar på ungdomar, då vi anser att dessa ordval låter ungdomligare än 'flickor' och 'pojkar'. Men i undantag för detta kommer elev vara en gemensam beteckning för både barn och ungdomar.

Barn och Ungdomar i kris

Att tala naturligt om döden med ett litet barn kan vara svårt i vår svenska kultur. Vuxna kan uppleva det svårt att besvara barns frågor om livet och döden som ofta utvecklas i 5 – 6-årsåldern. Det kan förklaras på ett sätt genom det abstrakta tänket som döden för med sig och som därför är svårt att verbalisera, men även genom att vuxnas förhållande till döden ofta är känslomässigt komplicerat. Alltför ofta krånglar vuxna till svaren och alltför ofta väljer vuxna att försköna döden genom att säga att personen 'gått bort' eller 'somnat in'. Dessa svar trasslar bara till förståelsen om döden ännu mer, eftersom ett barn tolkar 'gått bort' som att personen promenerat iväg och utifrån detta bli orolig om någon sedan säger att 'mamma gått bort för att handla'. Eller så kan det leda till sömnsvårigheter för att barnet känner rädsla för att 'somna in'. (Fahrman; 1993)

Boge (2006) skriver att små barn inte förstår döden som ett fenomen, utan de kan se döden som en person. De funderar själva på hur det känns att vara död och blanda ihop fantasi och verklighet. I och med det kan barnet därför tro att alla som dör ser lika läskiga ut som de som blivit dödad i en actionfilm. Därför anser Boge att om det finns möjlighet bör barnet få se t ex den avlidne föräldern. Foster (1990) förklarar att om den vuxne inte förklarar vad som hänt, att t ex morfar dött, kommer barnet själv, utifrån sin fantasi komma på en förklaring. Barn kopplar ofta ihop sig själv till en händelse och får den inget svar någon annanstans skapar

barnet själv svaret utifrån sin eget tankebasis. Det blir ett magiskt tänkande som slutar med att barnet inte finner någon direkt anledning till varför morfar dött och sedermera lägger barnet skulden till dödsfallet på sig själv. Frostegren (2000) tycker att barn tidigt borde få lära sig vad döden innebär och att det inte är något farligt. Prata med barnet när hunden dött, eller farmor eller farfar har gått bort. Att få ett naturligt förhållande till död underlättar sorgearbete när barnet blir äldre. Dessutom blir barnet tryggt om denne ser att vi vuxna är trygga. Döden är något som ingen kan gömma sig från. I rädslan av att dö är det lätt att glömma bort att leva. Istället borde vi vara bättre på att bearbeta våra känslor inför separationer, sjukdom, bortgång och sorg. Om konversation som rör död och sorg är besvärliga blir det automatiskt svårt att möta andras bortgång på ett naturligt sätt.

Ett sätt att träna ett litet barn på förluster och sorg är att modern, som barnet oftast utvecklar starkaste banden till en början, försvinner korta stunder. Då kan modern se hur barnet upplever denna förlust och hur barnet hanterar den. Hur barnet behandlar dessa känslor och hur barnet sedan blir bemött kan lägga stor grund till hur barnet kommer att behandla framtida kris och sorg. (Fahrman; 1993)

Cullman (2006) skriver att barn ofta utvecklar starka depressiva kriser då exempelvis dennes vän dör. Dessa kriser uttrycks ofta som 'grubbleri' och inåtvändhet och kan leda till förändringar när det gäller barnets egna känslomässiga upplevelser och hur denne ser på sig själv. Då barnet hamnar i en sådan situation drar det sig ofta bort från omgivningen och reagerar ytligt vid kontakt med utomstående. Birkehorn (1998) förklarar att barn i stort sett går igenom samma krisfaser som vuxna, men att de kan yttra sig en aning annorlunda. Frostegren (2000) samtycker med Birkehorn och de skriver att krisreaktioner hos barn kan skilja sig ganska vitt från individ till individ, därför ska vuxna inte tro att barnet inte sörjer eller sörjer på ett onormalt sätt. I de lägre åldrarna kan barn ha svårt att förstå vad död innebär. Att det är något slutgiltigt och oåterkalleligt. De har ett konkret synsätt och kan ibland inte förstå hur någon kan ligga djupt i jorden och samtidigt finnas i himlen. Vissa drar sig undan, sluter sig i sig själva och försöker isolera sig från omvärlden. Vissa gråter ofta och andra kanske inte gråter alls. Däremot skiljer sig författarna åt när Frostegren, och även Fahrman (1993) skriver att barn oftast har en kortare sorgperiod än vuxna, därför kan vissa vuxna tro att barnet är oberörd efter det som inträffat till trots att barnet ändå kan vara väldigt ledsen i perioder. Fahrman förklarar denna teori med att barn har ett flexiblare psyke än vuxna och att deras brister i emotion, mognad och förståelse av vad som hänt skyddar dem från den djupa känslan av förlust och sorg. Birkehorn menar att barns sorgprocess är precis lika utbredd som hos vuxna och anser att krishändelser ibland påverkar barn i större utsträckning än hos vuxna. Det innebär att det inträffade, vare sig det är dödsfall, skilsmässa, olyckshändelser eller liknande, kommer att påverka barnet i dess framtid och framtida reaktioner. Här är det därför viktigt att ge barnet trygghet och visa att barnet inte behöver oroa sig om att historien kommer att återupprepas, och förhoppningsvis kommer hågkomsterna om krisen steg för steg att blekna.

Precis som Frostegren (2000) skriver, tycker även Skolverket (2000), att en del barn kan dra sig undan familj och vänner i sitt sorgearbete, medan andra låtsas som om ingen har hänt. Orsakerna till detta kan vara flera. Ibland kanske barnet vill prata ut men upplever det som att det inte finns någon som vill lyssna. En annan orsak kan vara att barnet vill skydda de vuxna genom att inte oroa dem, fast ibland kan barnet behöva en paus i sitt arbete att hantera sorgen eftersom att dessa inte orkar med så mycket starka känslor i taget. Danielsson (2007) berättar om en elvaårig flicka som beskriver sorgen som ett stort hål.

Hur mycket man än vill så kan man inte glömma någon som försvunnit. Det känns som ett hål i kroppen som bara blir större och större. Det gör så ont i hålet och inne i hålet är det kallt och blåsigt. Till slut fylls hålet igen. Men det finns alltid ett litet hål kvar som aldrig försvinner. (Danielsson; 2007, s 47)

Ett vanligt sätt att reagera efter en kris är med ångest och sårbarhet. När dödsfall eller liknande inträffar i ett barns omgivning kan de känna att de förlorar lite av sin trygghet och att oron för att något ska hända föräldrarna blir stor. I sådana fall kan barnen bli väldigt klängiga och de kan även vägra gå till skolan. Även oron för att det ska hända dem själva något ont är inte ovanlig. Ett annat vanligt sätt för barn att reagera är med lättskrämdhet. En ständig hög beredskap på att möta eller upptäcka fara kan göra att barnet reagerar starkt på höga ljud och orsaka huvudvärk, spänningar i muskler och smärta. När ett barn har varit med om en olycka eller närvarat vid en kris, kan saker som påminner om det tillfället framkalla en rädsla exempelvis om de har upplevt en brand kan de reagera på brandlukt eller om de varit med om en bilolycka kan de vara rädda att åka bil eller känna en stark rädsla om bilen gör en häftig inbromsning eller liknande. (Dyregrov; 1993)

I den akuta krissituationen öppnas barnets sinnen så att det kan absorbera information som sedan används för att bemästra situation. Den höga sensoriska medvetandenivån åtföljs av starka och detaljerade minnesbilder av särskilda moment, som längre fram kan bli påträngande och ge upphov till tankar. (Dyregrov; 1993, s 32)

Detta gör att barnet kommer ihåg vad som skett väldigt detaljerat och kan se det för sig senare vid olika tillfällen. Händelsen kan spelas upp som en film inom dem. Men ibland kan även fantasin skapa ”minnen”, att barnet kan fundera på hur den döde såg ut efter den var med om en bilolycka. Sådana fantasier har lättare att komma fram vid sängdags och kan därför orsaka sömnstörningar, som mardrömmar. Dessa minnesbilder kan även försvåra koncentrationen på så sätt att barnet bryter tankebanor gång på gång. Det resulterar i att barnet tappar uppmärksamheten på lektionerna, vilket i sin tur gör att skolarbetet blir lidande i skolan, men kanske främst hemma när de ska läsa läxor. (Dyregrov; 1993)

Kihlman (1998) nämner några punkter som kan vara till stöd när vuxna ska hjälpa barn i sorg.

- Tabubelägg inte döden. Prata om den och var ärlig och rak. Vi ska inte skydda barnen från verkligheten, vi ska lära dem hantera den.
- Ge plats för barnens sorg. Ibland tar de vuxnas sörjande så stort utrymme att barnen blir osynliga. Uppmuntra barnet att få fatt på sina känslor, till exempel genom att måla, leka, hitta på sagor, eller berätta om sina drömmar.
- Hjälpt barnet att skapa minnen. Titta i fotoalbum, ta fram något som tillhört den döde.
- Svara på barnets frågor. Om barnet inte frågar, berätta en historia som påminner om det som barnet råkat ut för. Då kanske det lossnar.
- Låt barnet vara med på begravningen. (Kihlman; 1998, s 107)

Wikander (1996) påpekar vikten av att få tillåtelse att sörja, och att all sorg ska tas på största allvar. För vissa kan förlusten av ett djur inte ha så hög status och anser att förlusten inte är något att sörja över. Att då påvisa denna attityd för en som sörjer sitt husdjur kan innebära att sorgearbetet bli svårare för den drabbade. Denne blir ännu ledsnare och därför är det av betydelse att låta alla få lov att sörja på sitt eget sätt. Fahrman (1993) säger att barn ofta vill behålla tillhörigheter eller fotografier på den bortgångne framme. Att få spara en leksak efter t ex syskonet som dött är en viktig del i barnets sorgprocess. Det är viktigt att föräldrarna visar vad de känner. En del tror att de gör barnet skada om de visar sina känslor om den bortgångne alltför mycket, men det är snarare tvärtom, genom att inte visa någonting skadas barnet betydligt mer.

Efter en krishändelse kan olika former av skuld- och skamkänslor och/eller självföreläse förekomma. Barn i de lägre åldrarna har en väldigt egocentrisk och ”magipräglad” världsbild och de kan tro att med sina tankar fått olyckan att inträffa. Barn kan ofta grubbla över saker de inte gjort eller inte sagt och även saker de önskar få gjorda. Om det sista mötet barnet har haft med den som avlidit varit negativt, det har exempelvis utbytt hårda ord, kan barnet drabbas av skam och en stark önskan om att få reda ut det eller göra det gjort. Men barn kan även känna skam om de själva varit inblandade i samma olycka som någon i dess närhet som då omkom. Det kan framkalla skuldkänslor när de själva klarat sig undan, med livet i behåll. Då kan även räddningsfantasier figurera i barnets medvetande och förstärka skuldkänslan, att de kanske kunnat göra något annorlunda eller kanske till och med förhindrat att olyckan. Likartade tankegångar kan även förekomma hos så väl ungdomar som vuxna. (Dyregrov; 1993)

Enligt Skolverket (2000) kan barn och ungdomar som genomgår en kris reagera med regression, personlighetsförändringar och social isolering som givetvis leder till problematik i relationer med kamrater. De kan även få en pessimistisk syn på framtiden och börja grubbla över orsaker och meningar. Men, reaktionerna varierar beroende på ålder och mognad, personlighet, vilken kulturell bakgrund den drabbade har, den hjälp som denne får eller hur fort de dagliga rutinerna i hemmet och i skolan återfinns sig.

Dyregrov (1993) skriver att om efterreaktioner hos barnet fortfarande finns kvar efter en månad och dessa reaktioner bildar ett visst mönster kan detta innebära att barnet har utvecklat ett posttraumatiskt stressyndrom (PTSD). I detta fall anser Dyregrov att anhöriga till barnet ska kontakta specialisthjälp. Den händelse som utlöser krisen har i sådana fall varit extraordinära. Exempelvis allvarligt hot mot det egna eller närståendes liv, om dennes bostad eller samhälle plötsligt ödeläggs, att se en annan person vara eller bli svårt skadad eller dödad vid en olyckshändelse eller genom våld. PTSD kännetecknas av tre sorters reaktioner:

- Ständiga återupplevelser i tankar eller drömmar, upplevelser av att händelseförloppet upprepas eller stark oro vid händelser som symboliserar eller påminner om händelsen (årsdagen).
- Varaktigt undvikande av stimuli (situationer, tankar, aktiviteter, föremål mm) som påminner om händelsen. Detta bidrar till att barnet blir emotionellt begränsad eller får minskat intresse för omvärlden, luckor i minnena av traumat, känslor av distans till andra människor samt upplevelser av att framtiden är begränsad.
- Tecken på ökad fysiologisk aktivitet i kroppen, som om kroppen ständigt vore beredd att kämpa eller fly. Sådana tecken är bl.a. sömnstörningar (insomnande eller uppvaknade), irritabilitet eller vredesutbrott, koncentrationssvårigheter, hypervaksamhet (ständigt beredd att möta fara eller vara på vakt mot fara)

Cullman (2006) beskriver olika behandlingsmetoder för PTSD. Hittills har den kognitiva beteendeterapi (KBT), eye movement desensitization and reprocessing (EMDR) och farmakologiska metoder visat sig vara mycket effektiva. KBT går ut på att försöka förändra tankar, vanor och beteenden hos den drabbade medan den farmakologiska behandlingen sker genom medicinering. EMDR fungerar genom att fästa blicken vid exempelvis ett pendlande finger, och samtidigt tänka på en traumatisk händelse. De personer som provat på den här sortens behandling har upplevt att de obehagskänslor som uppkommit i samband med minnen ordentligt reducerats. Hur den här metoden fungerar, och varför är fortfarande inte fastställd.

Skillnaden mellan tjejers och killars sorgearbete

När barnen kommer upp i tonåren så börjar deras sorgereaktioner alltmer likna vuxnas fast de kan ha mycket intensiva känsloutbrott. Det är dock vanligare med känsloutbrott bland tjejer än hos killar. Ungdomen inser vad som har hänt och kan även fundera över om det funnits djupare meningar med vad som skett. Eftersom tonåren är en period i livet då de frigör sig från hem och familj kan en krissituation göra saker mer komplicerade än vad de redan har blivit. Ungdomar hanterar ofta kriser med misstro och chock, de vill inte tro att det är sant. Att reagera med chock är som en sorts skyddsmekanism som hjälper ungdomarna att gradvis ta till sig det som hänt. Barn och ungdomar sörjer inte på samma sätt som vuxna. De kan förneka dödsfall från början och/eller senare ta till sig det stegvis och har en kortare sorgperiod. En del ungdomar kan genast reagera med rädsla och protester, som är en vanlig reaktion hos tonåringar då allt från helt apatiskt beteende till ilska och porslin som kastas kan inträffa. (Dyregrov; 1993)

Dyregrov (1993) säger att killar generellt sett har svårare att uttrycka sina känslor, minnesbilder och sin saknad i ord, än tjejer. Vrede verkar vara en mer accepterad reaktion hos killar och Propper (2003) fortsätter skriva att killar ofta flyr till sina kompisar eller sitt gäng när det är någon familjemedlem som dött. Där spelar de roller för att inte känna sig annorlunda än sina kamrater eftersom de kan ha svårt att accepterade livets villkor. Tonårspojkar söker uppmärksamhet för att glömma och fly tankar som rör döden. Vidare poängterar Dyregrov vikten av att tänka på könsskillnader, just för att det skiljer i tjejers och killars förmåga att uttrycka sin sorg. Där kan konkreta aktiviteter och ritualer hjälpa killarna med att uttrycka sina reaktioner. Klassrumssamtal underlättar både för tjejer och killar att kunna ge uttryck för sina upplevelser, genom att försiktigt närma sig killarna och hjälpa dem kan läraren få dem att uttrycka sina känslor och tankar verbalt.

Eleven i skolan

Dyregrov (1993) menar att elevens sorg kan visas på olika sätt. Elevens saknad av energi och känslan av meningslöshet i tillvaron kan leda till försämrad prestationsförmåga. Påträngande minnesbilder kan för den utsatte förorsaka problem i skolan när koncentrationsförmågan blir mer bristfällig. Att eleven dagdrömmar och tankeflykt från lektionerna är vanligt. Ibland kan även fysisk frånvaro, utan att direkt orsak meddelats förekomma. I de högre klasserna i grundskolan har eleverna större insikt i vad det innebär när någon avlider. Men de kan grubbla mycket över huruvida det är rättvist eller inte. Vid en krissituation förvrängs ofta tidsuppfattningen hos eleven så att de upplever att tiden går väldigt sakta och det verkar som om det tar lång tid innan hjälp når fram. Därför är det viktigt att berätta för eleven hur det kan upplevas så att de inte känner vrede eller ilska över att exempelvis räddningstjänsten verkar ta sådan tid på sig. Vreden kan visas på olika sätt, exempelvis:

- vrede mot döden som "person" för att denne ryckt bort den saknade.
- vrede mot Gud för att han tillåtit det att ske.
- vrede mot vuxna för att de inte förhindrat det inträffade.
- vrede mot polis, läkare, ambulansförare eller andra som man kan uppleva inte gjort tillräckligt.
- vrede mot den person man ser som ansvarig för dödsfallet.
- vrede mot sig själv för man inte förhindrade det som skedde.

- vrede mot personen som gått bort för att eleven upplever det som om denne svikit och förorsakat smärtan man upplever.

Skolverket (2000) skriver att eleven kan få känslan att allt runt omkring själva krisen är oviktigt, vilket gör att det då blir skolans ansvar att stötta eleven med skolarbetet. Kontakta föräldrarna och diskutera med dem och eleven om vilken lösning som passar bäst. Är det stöd i läxläsning eller annan stödundervisning? Var generös när det gäller möjligheten att göra om prov och var beredd på att elevens problem kan vara långvariga. Det är inte ovanligt att det tar två år innan eleven återfår den prestanda som fanns före krisen. Dyregrov (1993) menar att ungdomar och barn kan genomgå en mognadsprocess när de drabbats av en kris och detta kan skapa problem i relationerna till vänner. De kan uppfatta sina kompisar som barnsliga, att de är oförstående eller att det är upptagna av bagateller. Därför kan vänskapsbanden hotas och det kan leda till att barnet eller ungdomen drar sig undan eller isolerar sig själv ännu mer. Om vännerna i omgivningen inte vet hur de ska uppträda, eller om de kommer med opassande frågor som visar på att de inte förstår, kan situationen för den utsatte förvärras. Men detta kan förebyggas till en viss del om föräldrar eller lärare berättar om dessa reaktioner för den som drabbats av krisen och om samtal även förs med dennes vänner och klasskamrater. Är kompisarna förberedda kan de hjälpa sin kamrat genom sorgen, och eventuella samspeletsproblemen och isoleringen hindras eller uteblir.

Skola och krishantering

Krishantering och krisplaner

Syftet med en krisplan, enligt Raundalen och Schultz (2007), är att kunna ha den tillhands om en kris skulle inträffa. Krisplanens syfte är inte att den ska följas systematiskt, utan hellre att den ska vara vägledande. Det har visat sig vara av betydande vikt om personalen på skolan är insatt i krisplanen eller inte. Krisplanen bör finnas på en tillgänglig plats i ett samlat dokument, exempelvis i en pärm i personalrummet och/eller i skolans databas. Det kan vara bra att utarbeta en lokal krisplan som i sin tur innehåller flera olika typer av krisplaner. Dessa beskriver olika situationer av kris och hur de på bästa sätt kan hanteras. Tanken med att ha flera krisplaner i en är inte att precis alla oförutsedda händelser ska finnas med, utan snarare att ge allmänna och faktiska riktlinjer när olyckan är framme. Med andra ord ska det finnas exempel på olika händelser i krisplanerna, detta för att skolan ska kunna hitta en likartad händelse som den inträffade och på så sätt få vägledning.

Skolverket (2000) säger att själva arbetet med att ta fram en bra krisplan är det viktigaste. Då måste personalen sätta sig ner och tänka sig in i vilka kriser eller katastrofer som kan inträffa och hur skolan ska möta dessa på bästa sätt. Krisplanen ska tydligt visa vilka personer som ingår i kristeamet och vilket ansvar och behörigheter dessa har. Det ska finnas adresser och telefonnummer så att det är lätt att komma i kontakt med dessa men även förslag på andra organisationer som kan vara aktuella att ta kontakt med vid en krissituation. Checklistor som hjälper skolans personal att komma igång med arbetet ska finnas och innehållet i krisplanen bör vara kort, koncist och lättläst.

I läroplanen för det obligatoriska skolväsendet, förskoleklassen och fritidshemmet [Lpo94] står det att "Skolan skall främja förståelse för andra människor och förmåga till inlevelse. Omsorg om den enskildes välbefinnande och utveckling skall prägla verksamheten... Skolan ska präglas av omsorg för individen, omtanke och generositet... Eleverna ska kunna orientera sig i en komplex verklighet..." (Lpo94; 1994, s 9 - 11) Om detta skriver Skolverket (2000) att

innehållet i krisplanen regelbundet ska ses över och diskuteras igenom för att planen alltid ska vara aktuell. All personal ska känna till innehållet och det är bra om några ur personalen, eventuellt även elever, utbildas specifikt om krishantering. Boge (2006) skriver att innehållet i en krisplan styr skolorna själv över, men vissa bitar bör finnas med och vara obligatoriska över hela landet. Information om hur krisgruppen lämnar besked till berörda är en del. Det kan se lite olika ut beroende på situation, vad som hänt och vilka som är berörda. Är det en elev som avlidit, eller en lärare som allvarligt skadats, är det en hel skolklass som råkat ut för en olycka eller en internationell katastrof som på ett eller annat sätt berör? Faktorerna spelar roll för vilka åtgärder och vilken krishantering som ska sättas in, men för att göra bästa möjliga insatser finns det alltid saker som går att förbättra. Tidigare erfarenheter visar att utbildning och utveckling inom dessa beståndsdelar har anfört goda förutsättningar för en aktiv krishantering; Kompetens hos stödpersonal har lett till bättre information till alla berörda vilket har undvikit kaos och förvirring. Rutiner för krishantering, dödsrunor, minnesstunder, flaggning och bättre massmediahantering har gett ökad trygghet för alla.

När du som hjälper tvivlar på din förmåga kan det vara bra att minnas följande korta citat som bättre än något annat uttrycker kärnan i den uppgift man står inför och vad god hjälp innebär: För att visa omsorg behöver man inte vara en övermänniska, det räcker att vara medmänniska. (Boge; 2006, s 25)

Nilzon (2004) anser att brister i krishantering beror framför allt på okunnig krisgrupp. Okunskap och otillräcklig utbildning är orsaker, inte att personalen är dåliga människor. Därför är det bra att diskutera med kommunen om att kunna få utbildningsdagar som behandlar kris och krishantering. Det är för att hela tiden få bättre kunskap och uppdateringar om hur skolan och dess personal på bästa ska hantera en kris. Den person som leder krisgruppen måste vara den som motiverar övrig personal eftersom brist på engagemang inte får uppstå när hjälpbehoven är stora. Medlemmar i en krisgrupp måste kunna identifiera sig med offren och därför måste hela gruppen kunna inspirera och stötta varandra. Tilliten mellan medarbetarna måste vara hög, och tilliten i krisplanens mål är av betydelse. Om målen är vaga medför det förvirring och otrygghet i gruppen och då kommer även krishanteringen att falla. Är du med i en krisgrupp ska du betrakta krisplanen med kritiska ögon, detta för att hitta fel för att kunna förbättra planen ytterligare. Nilzon anser att valen av medarbetare i en krisgrupp bör tas med största allvar. En person i en grupp med dessa uppdrag måste vara trygg och kommunikativt förärad. Denne måste se lösningarna framför problemen och gärna inneha tidigare erfarenheter inom kris och krishantering.

Lärarens roll

Dyregrov (1993) skriver att när en ung människa förlorar en mycket nära vän, eller släkting såsom förälder eller syskon, kan deras sorg förstärkas av att de ser andra människor lyckliga eller att de ser att dessa okända människor har något de inte längre har. Saknaden efter den person som gått bort kan uttrycka sig på olika sätt, ibland tror eleven att denne fortfarande finns kvar bland de levande. Det finns även de som grubblar mycket över den döde och nästan ”söker” efter denne i sina minnen. Läraren kan därför informera sina elever om att det är en vanlig reaktion att tro sig se den avlidne, att känna dennes närvaro i det rum de vistas i eller till och med att de hör hans eller hennes röst. Det kan verka skrämmande för barn och ungdomar, även om läraren förvarnat dem. Därför är det bra att prata om detta så eleverna inte tror att de kanske håller på att förlora förståndet eller tror att de håller på att bli tokiga.

Enligt Skolverket (2000) ska läraren inte vänta med att höra av sig till sin elev om denne drabbas av en krissituation. Besök eleven i hemmet för att tala om det som skett och fråga om

eleven behöver något. Läraren ska även planera elevens återkomst till skolan. Det är viktigt att lyssna till eleven men det är även viktigt att tala om sina egna känslor och viljan att finnas till hand, så eleven inte känner att han eller hon står ensam. En krissituation drabbar även omgivningen och eleven kan behöva höra att andra också är ledsna, arga eller chockerade. En lärare ska inte försöka förminska det som har hänt, för om det sker kan det leda till att den drabbade känner sig övergiven. Läraren bör inte heller i försök att lindra smärtan uttala saker som att eleven inte ska tänka mer på det som skett, eller att det snart blir bättre. Det är svårt att se någon lida, och det kan vara svårt att vid sådana tillfällen hantera sina egna känslor och undvika känslan av att vara otillräcklig. Vid sådana tidpunkter ska läraren komma ihåg att hon inte behöver ha alla svar. Skolverket tycker att läraren ska låta krisen ta plats i skolan för att det ska vara möjligt för eleven att bearbeta sina känslor. Om krisen drabbar flera elever, exempelvis en hel klass, bör dessa få tillfälle under lektionstid att berätta vad de känner. Tvinga inte någon elev till att prata, utan låt dem istället ställa frågor som läraren sedan får försöka besvara så konkret som det går.

Boge (2006) anser att lärare kan vara en mycket viktig roll i barns sorgearbete då dessa har fler erfarenheter av barn och olika ”sorters” barn. Arbetsmetoder och kunskaper om barns utveckling kan vara just det som avgör om eleven tar sig ur en kris och stor sorg. Läraren kommer ofta till hjälp i barns sorgearbete då denne inte har någon annan att prata med. Många gånger är föräldrar upptagna i sin egen process att bearbeta sorgen och då är det viktigt att eleven har någon annan ansvarsfull vuxen att prata med. Men erfarenhet visar att lärare ofta är rädda för att tränga sig på när frågor till eleven och familjen handlar om det inträffade. Lärarna är rädda för att familjen ska tycka att denne snokar och inkräktar på vad familjen kan uppleva är privat och ingen annans angelägenhet. Emellertid visar sig dock dessa tankar misstämna och familjer uppskattar när lärarna till deras barn bryr sig och hör av sig. Infaller sig detta bör lärarna veta att regelbunden kontakt med hemmet är att föredra och samtalen med familjen ska göras t ex genom telefonsamtal och inte då eleven hämtas eller lämnas. Läraren kan sedan inte förvänta sig att eleven kommer fram och börjar prata om det inträffade utan den vuxne måste ta på sig ansvaret att prata med eleven. Till en början kanske eleven inte vill, men det är viktigt att välkomna till samtal och visa eleven att stödet och tryggheten finns när denne själv är redo för det. Vidare anser Boge att hjälpa elever med samtal är lika utvecklande som all annan kunskapsutveckling eftersom det är i detta känslomässiga tillstånd läraren kan lära eleven att livet går vidare och kan vara positivt trots tråkiga händelser. När läraren väljer att stötta en elev som sörjer ska hon komma ihåg att inte göra det på sin egen hand. När det gäller vilken lärare som ska prata med familjen är det oftast så att föräldrarna söker sig till den lärare som står deras barn närmast. Men för den lärare som föräldrarna anförtror sig åt, ska det finnas någon i arbetslaget som denne kan avlasta sig på, fråga och samtala med.

Lärare har inte bara en möjlighet att hjälpa elevens sorgearbete genom samtal, utan även med hjälp av leken. Det är ingen metod att använda sig av generellt, utan det beror på händelsen, eleven och hur eleven hanterar det självmant. Men skulle det passa kan läraren anpassa leken så eleven får en tydligare förståelse till det inträffade. T ex kan eleven leka sjukhus eller brandbil om elevens anhöriga legat på sjukhus, eller brandbil om dennes hus brunnit ner. Använder eleven denna metod bör det finnas en skolpsykolog vid elevens sida. (Fahrman; 1993)

Skolans funktion

Skolverket (2000) menar att det är vanligt att berörda människor ifrågasätter räddningspersonal när det sker en kris. När en olycka inträffat och lärare/elever blir berörd kan skolan be exempelvis brandmän eller ambulanspersonal komma och berätta hur räddningsarbetet gått till. Skolan kan även anordna så att eleverna kan besöka olycksplatsen, men då måste personal finnas tillgänglig, inte bara från skolan utan även kanske poliser eller personal från socialtjänsten. Om någon på skolan omkommit, kan det sättas upp en minnesplats där eleverna kan lämna dikter, brev eller teckningar. Ritualer och symboliska handlingar kan hjälpa eleverna att uttrycka vad de känner. Men att även ordna en minnesstund för den drabbade där både föräldrar och kompisar från andra skolor kan närvara. Därefter kan skolan ordna möten för den drabbade elevens föräldrar, där föräldrarna och berörd personal på skolan kan träffas och diskutera det inträffade. Skolan kan höra sig för om hur elevens sorgearbete i hemmet uttrycker sig och skolan bör även tala om hur de handlar i situationen som är, men kan även hänvisa vidare om föräldrarna upplever att de vill ha ytterligare hjälp.

I dagens samhälle finns det krishanteringsplaner och krisgrupper överallt, och det är bra. Men viktigt att komma ihåg är att för en individ kan en anhörigs bortgång vara en lika stor katastrof som en händelse som påverkar en större grupp människor. Det är viktigt att komma ihåg att stödet från en krisgrupp behövs en lång tid efter det inträffade och inte bara när händelsen är färsk. (Wikander; 1996)

Birkehorn (1998) skriver om en öppen dialog om kriser och det handlar inte bara om känslomässiga beteenden utan också om utbildning och om hur människor på bästa sätt kan hjälpa någon som hamnat i kris. Att det är svårt att ta upp svåra händelser och prata om dessa är uppenbart, men det kan ibland vara lika svårt att prata om saker innan de inträffar. Samtidigt är det mycket bra att göra det då detta medför en djupare förståelse och större chans till snabbare återhämtning då den verkliga krisen inträffar. För att bli en god hjälpare vid en kris är det en förutsättning att ha hjärta och själ med sig i kombination med stabilitet i sitt eget liv, självkänedom, empati och kunskap. Nilzon (2004) beskriver humor och fantasi som ett sätt att kunna stötta någon som drabbats av en kris.

...en viktig räddningsplanka under en krävande krisinsats. Humorn skapar distans till en annars övermäktig situation. Fantasi och peppning har också en viktig funktion att fylla i ett krisläge. Socialt stöd är oundgängligt. (Nilzon; 2004, s 31)

Vidare skriver Nilzon (2004) om vikten av att hålla igång för att undvika att tankarna samlas och lägger sig som ett tryck på den drabbade. Att en krissituation är över betyder inte att krisen är över. Återanpassning in i skolan eller tillbaka på arbetsplatsen är något som kommer att ta tid och den processen kan vara minst lika krävande som den ursprungliga krisen. Boge (2006) skriver att det är viktigt att följa upp eleven med detsamma när denne kommer tillbaka till skolan. Eftersom barn och ungdomar inte alltid visar sin sorg lika öppet som vuxna kan deras otydliga sorgearbete medföra att de ofrivilligt blir personen som övriga i familjen går till för att lasta av sin sorg. Det får inte fortgå i skolan utan här måste läraren visa att eleven kan släppa ut sin sorg och vara det barn som den faktiskt är. Sorgen över den person som gått förlorad går inte över i och med en begravning. Ibland är det då sorgen börjar. Därför måste läraren hålla eleven under uppsikt länge efter att denne kommit tillbaka till skolan. Läraren måste vara medveten och visa förståelse på att eleven kanske inte presterar det den borde göra inom skolämnen och koncentrationen är i många fall dålig. Även efter lång tid är det viktigt med samtal och bjud in barnet till detta och visa att stödet finns kvar trots att tiden efter krishändelsen gått.

Syfte

Syftet med vår uppsats är att ta reda på hur elever, men även lärare kan bli hjälpta vid en krisartad situation och ta reda på hur krisplaner används i praktiken.

Frågeställningar

- Hur kan personer i omgivningen hjälpa någon som råkat ut för en kris?
- Hur agerar skolan när det inträffat en kris?
- Vilka funktioner har lärare, kuratorer, kristeam, krisplan?

Metod

Val av litteratur

Litteraturen som vi valt att använda oss av har varit mångsidig, alltifrån böcker om kris och sorg som riktat sig mot yngre barn till litteratur som används inom psykiatrin. Det gör att det finns många infallsvinklar då ämnet som vi skriver om yttrar sig olika för alla individer.

Val av undersökningsmetod

Vi övervägde olika metoder och kände att enkäter inte var aktuellt eftersom vi bara intervjuade sex personer och att frågorna vi ställde var delvis olika. Gustavsson (2003) tycker att enkäter är bra om den som gör undersökningen vill ha stor kvantitet eller anonymitet bland deltagarna. Däremot är metoden inte användbar om det är komplexa frågor som ställs då det kan leda till bortfall på grund av frågornas formulering och hur intresserande deltagarna är. Eftersom vårt ämne kan vara känsligt för vissa valde vi bort att använda oss av enkäter. Observation kändes inte heller som ett alternativ eftersom en kris sker oförberett och inte planerat. Observationer är dessutom en tidskrävande metod enligt Gustavsson och detta var en annan faktor till att vi valde bort den metoden.

Vi valde att använda oss av intervjuer i vår undersökning och detta har vi gjort utifrån vårt ämnesval. Eftersom vårt arbete handlar om kris och sorg ansåg vi att intervjuer var en bra metod för att få ut mer information och insikt i intervjupersonernas erfarenheter. Genom att använda oss av intervjuer fick vi direkt information från personer som har verkliga erfarenheter. Med intervju har den som intervjuar dessutom chans att fråga upp eller ställa följdfrågor om så behövs. Kvale (1997) skriver att "Den kvalitativa intervjun är en unik känslig och kraftfull metod för att fånga erfarenheter och innebörder ur undersökningens vardagsvärld. Genom intervjun kan de förmedla sin situation till andra ur ett eget perspektiv och med egna ord". (Kvale; 1997, s 70)

Deltagare och urval

Deltagare var två gymnasielärare som båda arbetade på samma skola, två kuratorer som jobbade på två olika gymnasieskolor, en skolpräst från ett universitet samt en representant från SPES. Personerna som vi valde att intervjua har sedan tidigare erfarenhet av kris och krishantering och alla utom SPES' s representant har passande utbildning inom området, men hennes egna upplevelser gör att vi tyckte det var väsentlig att intervjua henne.

Gymnasielärarna och kuratorerna är sedan tidigare bekanta för oss och i och med detta kände till vi även till krishändelser som de hade insikt i. Vår handledare tipsade oss sedan att intervjua en skolpräst och SPES' organisation hade vi vetskap om sedan tidigare uppsatser.

Vallet att använda oss av två olika gymnasieskolor berodde på att det inträffat en rad olika krisartade händelser i detta område de senaste åren. Vi intervjuade vuxna personer på olika gymnasieskolor i Västerbotten eftersom att det dels är ett känsligt ämne och dels att det just då inte var aktuellt bland eleverna. Svenning (1999) skriver "I listan över personer lämpliga att intervjua finns till exempel ofta någon person med god överblick över en verksamhet". (Svenning; 1999, s 103) När vi gjorde intervjuerna hade det inte inträffat någon kris som

direkt drabbade eleverna, men kuratorer och lärare på skolorna hade erfarenhet av att ta itu med krishantering.

Bortfall

En representant från BUP (Barn – och ungdomspsykiatri) valde att avstå från intervjun.

Tidsplan

Kursstarten för LUA302 var hösten 2005 och PM: et för uppsatsen skickade vi in 13 september, år 2005. Vår tidsplan för vår forskningsundersökning har därefter sett ut på följande sätt:

- Steg 1: Vi kontaktade de personer vi hade för avsikt att intervjua vecka 46, år 2005.
- Steg 2: Samtliga intervjuer genomfördes under vecka 48, år 2005.
- Steg 3: Sammanfattningen av intervjuerna skedde mellan vecka 49 – 51, år 2005.
- Steg 4: Analyserna av intervjuerna gjorde vi under januari månad, år 2008.

Anledningen till att vi dragit ut på arbetet under en längre tidsperiod är att vi inte blev klara med arbetet under avsatt termin. Därefter läste vi olika kurser och bodde på olika orter. Vidare innebar ett heltidsvikariat för en av oss att arbetet blev tvingat att läggas på is under en period.

Genomförande

Svenning (1999) tar upp flera olika sätt att genomföra en intervju på. Dels på sättet där den som intervjuar ställer frågor och antecknar svaren vare sig om intervjun sker i grupp eller enskilt, dels om intervjuerna är av direkt eller indirekt karaktär. Vi genomförde våra intervjuer på så sätt att vi hörde av oss till lärarna och kuratorerna via telefon och hörde oss för om de ville ställa upp på att bli intervjuade till vårt arbete. För att få kontakt med SPES gick vi in på Internet och besökte deras hemsida, där vi hittade e-postadress. Vi bestämde tid och plats för intervjun med de berörda deltagarna, sedan åkte vi runt för att träffa dem på deras arbetsplatser. Dessa intervjuer genomförde vi genom att både spela in på bandspelare, men även genom att anteckna svaren. Vi gjorde så att den ene av oss ställde frågorna vi hade skrivit ner, men båda två var aktiva i intervjun genom att ställa följdfrågor. Den av oss som inte ställde huvudfrågorna ansvarade för att anteckna de svar vi fick. Detta visade sig vara guld värt, eftersom bandspelaren gick sönder vid ett av tillfällena. Under intervjun med SPES fungerade inte bandspelaren, men vi satt och diskuterade frågorna och sedan bad vi henne att skriva ner svaren och skicka dem till oss via e-post, vilket hon gjorde. Skolprästen befann sig på annan ort och därför kontaktade vi henne med e-post och när hon tackat ja till att bli intervjuad inom detta ämne skickade vi våra frågor till henne. Vi bad henne skriva ner svaren och e-posta tillbaka dem till oss.

Kvale (1997) skriver att analyser av intervjuer sällan sker under avlyssningen från bandspelare utan oftast bearbetas intervjuar efter att dessa omvandlats till skriven text. Vi valde att följa Kvales råd och började därför sammanfatta intervjuerna skriftligt. Vi sammanställde intervjuerna på två olika sätt. Detta för att vi använde oss av olika tekniker. Teknikerna vi använde oss av var bandspelare, egna anteckningar och e-postintervju.

Under intervjuerna med kuratorerna framkom det mycket information vilket gjorde att vi valt att korta ner och sammanfattat svaren. När vi intervjuade lärarna spelade vi in svaren med en bandspelare och därför valde vi att återge dem i sin helhet från respektive lärare. Intervjun med skolprästen skedde över e-post och vi valde att publicera svaren i sin helhet med hennes egna ord. När vi genomförde vår intervju med SPES gick bandspelaren sönder, men vi fullföljde intervjun trots det. På grund av detta var hon vi intervjuade så vänlig att hon tog på sig att skicka sina svar till oss via e-post. Därför har vi valt att publicera även hennes svar i sin helhet.

Vi valde att använda oss av olika frågor till de personer vi valt att intervjua (se bilaga 1). Anledningen till detta var att personerna har olika yrken och uppgifter, och därmed olika erfarenheter i ämnet. Intervjufrågorna ställde vi i sin helhet men vi valde att publicera frågorna som påståenden. Vi anser att det då blir lättare för läsaren att överskåda resultatet eftersom att vissa frågor som vi ställde var väldigt långa.

Kuratorernas svar valde vi att komprimera och sammanfatta till löpande text. De övrigas svar valde vi att publicera i sin helhet, men varje svar efter varje svar skrev vi ut en sammanfattning så läsaren lättare kan se kärnan av resultatet.

Angående vårt etiska förhållningssätt har vi valt att inte publicera namn eller personuppgifter på de vi intervjuat, inte heller har vi skrivit ut i vilken stad eller på vilken skola de är verksamma. Arbetsgruppen för forskningsetik vid Vetenskapsrådet anser att känsliga personuppgifter endast är nödvändiga att uppge om forskningsändamålet är av samhällsintresse. Vi tycker att våra intervjupersoner ska vara anonyma, eftersom att det i vissa intervjusvar kommit fram uppgifter som gör det möjligt att spåra enskilda händelser om identiteten på den intervjuade röjs. Hermerén (2007) skriver att i en del studier är den privata personens identitet inte av intresse, studierna görs för att se olika inställningar till en viss fråga. Det är inte personen som sådan som är det viktiga för vår forskning, utan deras svar och erfarenheter. Gustafsson, Hermerén och Petersson (2004) skriver om hur viktigt det är att forskaren gör sig fri från egna uppfattningar när hon sätter sig ner tillsammans med den person som ska intervjuas. Detta för att forskaren inte ska komma med egna synpunkter under den pågående intervjun utan låta den som intervjuas vara i fokus. Författarna fortsätter med att förklara att om forskaren lägger fram sina synpunkter under en intervju, så kan resultatet av intervjun inte längre kallas forskning. När vi skulle genomföra våra intervjuer så gick vi efter Gustafsson, Hermerén och Peterssons riktlinjer om att nollställa oss själva och låta personen vi intervjuade vara i centrum. Vi lyssnade och ställde endast följdfrågor till de svar som intervjupersonen redan gett.

Resultat

Intervju med två kuratorer

Under intervjuerna med kuratorerna framkom det mycket information vilket gjort att vi valt att sammanfatta och analysera svaren.

Definition av Kris

Kurator 1 anser att en kris är när någonting händer som påverkar livet negativt, på ett psykiskt och fysiskt sätt. En kris behöver inte vara något som sker plötsligt, utan det kan vara när någon närstående dör efter en lång tids sjukdom. Det finns en medvetenhet om att personen kommer att dö, men när den dagen kommer kan saknaden utlösa en kris. Likaväl kan olyckor eller plötslig död utlösa kris. För en del ungdomar kan föräldrarnas skilsmässa skapa en kris. Utifrån Kurator 2's erfarenheter kan kris innebära allt ifrån slut med pojkvän/flickvän, uppsägning av jobb till dödsfall i ens närmiljö. Det är väldigt individuellt vad människor upplever som en krisartad situation och det finns givetvis gradskillnader på dessa.

Krisplaner

På den skola där Kurator 1 jobbar finns en egen utarbetad krishanteringsplan som används främst vid dödsfall. Erfarenheter utbyts med övriga gymnasieskolor och detta gör att krishanteringsplanerna är relativt identiska. Under den senaste tioårsperioden har den här skolan varit den mest drabbade gymnasieskolan i kommunen, när det gäller dödsfall. Det har tvingat skolan att hela tiden hålla krisplanen uppdaterad. Kurator 2 säger att det även finns en utarbetad krisplan på skolan där denne arbetar, men om det inträffar en större och mer omfattande kris finns gruppen POSOM (Psykologisk Och Socialt Omhändertagande Vid Större Kriser Och Katastrofer) att ta till hands. Detta händer när det exempelvis inträffat en bussolycka där många av skolans elever varit inblandade. Det finns även en ny tjänst på kommunen som har inrättats för att utbilda personer i krishantering, fast detta gäller främst när det inträffat större katastrofer, till exempel om det skulle ta slut vatten i stan och liknande händelser.

Användning av krisplanen

När det gäller dödsfall följs krisplanens mall. Under de fem år som Kurator 1 jobbat på skolan har det skett två olika kriser. Vid ett tillfälle var det en lärare som plötsligt gick bort och då riktas krishantering mot personalen i första hand. Eftersom läraren varit sjukskriven en längre tid hade eleverna ingen starkare relation till denne. I de andra fallen var det elever som gick bort. Då måste situationen hanteras lite annorlunda, men grunden är densamma. Varje år är det elever som mister en förälder och då gör inte skolan någon stor sak av det. Utan då handlar det mer om krishantering på ett individuellt plan. Kurator 2 säger att risken för ryktesspridning i dagens samhälle är väldigt hög, genom mobiltelefoner och datorer. Skolan ansvarar för de egna eleverna och även att ge ut korrekt fakta, detta för att förhindrar rykten. Sedan kontaktas även övriga gymnasieskolor inom kommunen, så att de i sin tur kan informera deras gymnasieelever. Beroende på vilken kris som inträffar kan individuellt samtalsstöd krävas i olika grad. Ritualer är viktigt, tända ljus och möjlighet för närstående att lämna små hälsningar kan underlätta sorgen. Uppsamlingsplatser upprättas och där kan de

sörjande träffas och söka stöd i varandra. Det som också är mycket viktigt är att göra det legitimt att sörja.

Utvärdering av krisplan

Tyvärr har tragiska händelser inträffat nästan varje läsår på skolan där Kurator 1 arbetar. Därför har skolan varit tvungen att använda krisplanen ofta och till följd av detta sett att den fungerar väl i praktiken. Kurator 1 ser planen som en trygghet, då denne kan checka av och se så att inte någon viktig åtgärd glöms om en krissituation inträffar. Kurator 2 berättar att krisplanen revideras varje år och vid varje läsårs start delas ett kompendium ut till alla lärare som även finns att läsas på skolans hemsida. Vidare tycker Kurator 2 att deras krisplan i det stora hela ha fungerat bra. Det enda som ändrats är vem som ansvarar för att minnesbordet kommer på plats. Om det var en elev som avlidit var det tidigare dennes klass som tog fram och arrangerade minnesbordet. Men nu ansvarar expeditionen för bordet och klassen kan komma med förslag på personliga detaljer.

Uppföljning av kris

Kurator 1 svarar att det sker kontinuerliga träffar med klassföreståndare till berörda klasser och under dessa samtal pratar kuratorn och klassföreståndaren bland annat om elevernas psykiska tillstånd. Läraren samlar inte hela klassen och utvärderar, utan om läraren uppmärksammar att en elev mår väldigt dåligt ordnas det ett samtal för denne så att eleven får prata med någon vuxen, exempelvis kurator eller skolsköterska. Som stöd för skolans krisgrupp har skolan tagit hjälp av POSOM. Då finns möjlighet för krisgruppen att ventilera och prata om det som skett eftersom huvudansvaret ligger på dem och det kan bli väldigt psykiskt påfrestande. Även vid större olyckor, till exempel om en skolklass råkar ut för en bussolycka, kopplas POSOM – gruppen in. Kurator 2 säger att uppföljning av en kris sker kontinuerligt. Det är klassföreståndaren som följer upp efter krisen inträffat. Senast det var en elev som avlidit uppmärksammades denne genom att klassen ville ta fram ett minnesbord på årsdagen. Även personalen tas omhand och får prata om det som hänt.

Övriga tankar och erfarenheter av kris och krishantering

Eftersom Kurator 1 berättade om samma kriser som denne redan pratat om när vi frågade efter egna erfarenheter av kris och krishantering, fann vi det inte nödvändigt att skriva om det igen. Vi respekterar att det är ett känsligt ämne och att kuratorns tystnadsplikt gör det svårt att gå in på vidare detaljer. Kurator 2 tycker att dennes skola har varit någorlunda skonade från större kriser. En kris som kuratorn minns tydligt inträffade en vår på 1990-talet då en elev som gick i trean på gymnasiet omkom. Eleven kom ursprungligen från en mindre ort i inlandet och begravningen hölls där. Minnestund hölls på skolan och eftersom dennes föräldrar inte närvarade spelades minnesstunden in på video. Detta kan ge den avlidnes föräldrar tröst när de ser att de inte är de enda som sörjer. Skolan anordnade sedan en bussresa till och från begravningen för klasskompisar och vänner. Begravningen ägde rum efter examensdagen och därför var det lite svårt att följa upp elevernas sorgearbete.

Intervju med gymnasielärare

Dessa intervjuer spelades in och därför har vi valt att återge svaren i sin helhet från respektive lärare. Efter varje svar har vi analyserat dem och skrivit en sammanfattning.

Definition av begreppet kris

Här följer citat från lärarna om hur de definierar kris som begrepp.

Lärare 1 säger: Min definition av kris är när vardagen bryts av en traumatisk händelse och då människor inte vet hur de ska göra. Detta händer oftast i samband med olycks- eller dödsfall. Min definition av sorg är den enskildes känsla inför det inträffade och sorgen är en efterreaktion på krisen. Kris är kaoset runt omkring, i omgivningen och sorg är det känslomässiga, som utspelar sig inom varje person.

Lärare 2 säger: En som hamnar i kris har upplevt något svårt. Det är en situation som griper in i hela personligheten, kan man säga. Oftast kan man inte arbeta eller gå i skola om det är en jättesvår kris. Det kan vara upplevelser som dödsfall, svåra saker som hänt, olyckor eller annat. Man hamnar i chockfasen först och den kan vara besvärlig, men det är olika hur länge man stannar där. Det är individuellt hur man reagerar, en del blir väldigt tysta medan andra blir väldigt pratsamma, andra betar sig inte som man tycker att de borde göra. Och det är viktigt att vara medveten om, att det kan bli på olika sätt. Men det är väldigt svårt för individen, det är så jag definierar kris och sorg.

Sammanfattningsvis anser båda lärarna att en kris är det som utspelar sig runt omkring oss vid en olycka och hur människor hanterar detta varierar från person till person. De beskriver olika former av reaktioner som människan visar. Ofta har människorna svårt för det vardagliga och arbete och skola blir lidande. Gemensamt för alla människor som drabbas av en kris är de genomgår en väldigt svår period.

Krisplaner

Följande svar fick vi när vi ställde frågan om huruvida en krisplan finns och hur den i så fall utformats.

Lärare 1 säger: Det finns en krisplan, men det är skolledningen som har utformat den så vitt jag vet. I samarbete med experter, i det här fallet är det i samarbete med skolhälsovården och skolkyrkan. Det finns en krisplan för dödsfall och en för kris och katastrof. Dessa finns tillgängliga på nätet så varje lärare kan få tag på dem och vi rekommenderas att läsa dessa inför varje nytt läsår. Jag tycker att dessa är väldigt väl utarbetade.

Lärare 2 säger: Det finns en krisplan, men vi lärare har inte varit med i utformandet av den. Vad jag vet är det elevvårdsteamet och skolledningen som tagit hand om den biten.

Vi kan konstatera att det finns olika planer beroende på krisens art. De krisplaner som finns är riktade mot större krisen, exempelvis dödsfall. Lärarna vi intervjuade hade inte varit med och utformat dem utan detta har skolledning och/eller elevvårdsteam ansvarat för i samråd med experter. Lärare 1 ansåg att krisplanerna på dennes skola var mycket väl framställda.

Användning av krisplaner

Följande svar beskriver skolornas användning av krisplaner.

Lärare 1 säger: Jag tycker att det har fungerat bra vid de tillfällen när det varit aktuellt, det har varit ett par tillfällen under de senaste åren som jag själv har berörts av dödsfall. I ena fallet var det en kollega som avled hastigt och i ett annat fall var det en elev som förlorade ett syskon under tragiska omständigheter. Vid dessa tillfällen har jag inte sprungit och plockat fram den här planen, utan det är något man har haft i bakhuvudet. Eftersom jag

undervisar om krishantering i mitt ämne så har man fått mycket gratis därifrån. Man ser utifrån situationen och försöker göra det bästa av det. Det finns ingen tid att ta fram och titta på befintliga krisplaner när det väl inträffar något, utan det måste man ha gått igenom och ha en relativt god insikt i sen tidigare.

Lärare 2 säger: Nu har det ju inte varit så många kriser som inträffat men det var ju en svår händelse förra hösten och då tyckte jag att krisplanen fungerade bra. Vi utvärderade den i efterhand och jag tycker inte att det var så mycket som var fel.

Utifrån dessa svar kan vi utläsa att lärarna är eniga när de svarat att krisplanerna fungerat bra vid de tillfällen då de har behövts. Eftersom att en kris inträffar väldigt plötsligt, så finns det ingen tid att ta fram krisplanen för att läsa vad som ska göras. Utan lärarna menar att krisplanen är något som personalen ska ha läst igenom tidigare (ev. vid terminens början) och därför ska det finnas i bakhuvudet.

Lärarens roll vid inträffad kris

Här följer en beskrivning av vad lärarna anser vara deras roll när en kris sker.

Lärare 1 säger: Handlar det om elever som drabbas så är min uppgift att vara den vuxne, att vara någon form av trygghet, någon som kan fatta beslut. Samtidigt måste det finnas andra som jag kan rådfråga. I det här fallet rådfrågar jag skolledningen och kolleger. När det var en kollega som gick bort, är jag så nära att jag själv blir en av de drabbade. Skolledningen är i det här fallet mycket viktig eftersom att det är svårt att vara ett stöd för sina kolleger samtidigt som man sörjer.

Lärare 2 säger: Att prata med eleverna, att vara ett stöd och lyssna. Se till att det blir situationer som håller någorlunda. Skolan brukar lägga ner undervisningen om det har hänt någonting jättesvårt. Vi sitter tillsammans och eleverna får säga vad dom tycker, känner och tänker och det behöver inte vara något som hänt i just den klassen. Men det kan vara så att eleverna har någon sorts relation till det som inträffat. Ibland har man enskilda samtal med vissa elever om det inte är så att hela gruppen är berörd. Det viktigaste som lärare och vuxen i klassen är ändå att lyssna, man behöver inte alltid säga så mycket utan bara visa att man finns där och förstår.

Lärarens roll är sammanfattningsvis olika beroende på vad som inträffat. Är det en händelse som rör eleverna ska läraren finnas där som stöd och ge dem trygghet. Är det en kollega som gått bort så är det viktigt att läraren får stöd av skolledningen och kolleger. När en krisartad situation inträffar brukar skolan lägga undervisningen åt sidan och istället ägna tiden åt att bearbeta det som hänt. Bearbetningen kan ske genom samtal med eleverna där de får uttrycka sina känslor om det inträffade. Lärare 2 anser att det viktigaste en lärare måste tänka på är att vara vuxen och vara stark inför klassen, även man själv sörjer.

Uppföljning av krisarbete

På följande sätt beskriver lärarna uppföljningen av krisarbetet.

Lärare 1 säger: Jag skulle egentligen på lägerskola med en annan klass, men när en elev i min egen klass drabbades av ett traumatiskt dödsfall kunde jag lägga om planeringen och stanna på skolan med den klassen. Vid skoldagens början fick all personal samlas i matsalen där vi fick information om det inträffade. Rektorn informerade även om hur vi skulle hantera situationen om pressen skulle dyka upp, vi skulle i sådana fall hänvisa dem till skolledningen. Skolprästen kopplades även in, den drabbade eleven var inte närvarande

men prästen kunde berätta på ett professionellt sätt vad som hade skett. Även elever i andra klasser togs om hand efter behov, men min klass var direkt drabbad. Vi satt i ring och tände ljus och jag var med eleverna hela dagen. Alla fick gråta och prata, efter några timmar bröt vi och ställde in undervisningen. Eleverna fick gå hem om de ville eller stanna kvar på skolan, men vi ville inte att de skulle vara ensamma. Om man inte hade någon förälder hemma så ville vi att dom skulle ta med någon kompis för det inte bra att vara själv efter en sådan krisartad händelse. Dagen efter fortsatte undervisningen. Först efter tre veckor kom den drabbade eleven tillbaka till skolan. Då gjorde vi i klassen samma procedur igen, vi tog rejält med tid, satt i ring och tände ljus. Eleven i fråga fick berätta för hela klassen hur denne hade upplevt det inträffade och hur situationen var. Rektorn kallade samman berörd personal och vi fick sitta ett par timmar tillsammans med människor från kyrkan och räddningstjänsten. Vi fick då prata av oss och berätta hur vi hanterade situationen. Det minns jag kändes väldigt bra, att rektorn brydde sig den gången. Jag kom sedan överens med den berörda eleven att vi skulle ha regelbundna samtal en gång i månaden om hur denne mårde och om hur det gick i skolan. Men inte gå in på djupet eftersom eleven hade regelbunden kontakt med BUP (Barn och Ungdoms Psykiatri) och de gjorde ett jättebra jobb. Det kändes skönt för mig att någon annan kunde ge professionell hjälp och jag kunde istället hjälpa eleven i egenskap som klassföreståndare. Eleven fick möjlighet att själv avgöra om denne orkade närvara vid kursen om kris och krishantering som just skulle börja. Jag upplevde att skolledningen följde upp det här fallet väldigt snart efter det inträffat vilket var väldigt bra. Man kan tycka att skolledningen är "långt borta" från klassrummet men i ett sånt här läge blir dom väldigt viktiga.

Lärare 2 säger: Vi brukar ha uppföljning efter en tid, då man går tillbaka och funderar hur det känns och hur det gick. Det tycker jag har fungerat.

Lärare 1 beskriver en händelse som hon upplevt och hur skolan gick till väga för att hantera den. Vi fick känslan när vi fick hennes svar, att rektorn spelade en central roll i det händelseförloppet, vilket lärare 1 ansåg vara skönt. Vidare beskrev lärare 1 att uppföljningen i detta fall utarbetades gemensamt mellan de berörda parterna. Där kom läraren och eleven fram till att de skulle ses en gång i månaden för samtal som rörde elevens psykiska tillstånd och skolgång. Mer ingående uppföljning ansvarade BUP för. Sammanfattningsvis ser uppföljningen över både elever och personal och det är genom samtal som uppföljningen görs. Lärarna var eniga om att uppföljningar av kriser har fungerat bra och lärare 1 lyfte även fram skolledningen som ett bra stöd.

Hur man ur ett lärarperspektiv kan hjälpa barn och ungdomar genom ett sorgearbete

Lärarna beskriver hur lärare kan hjälpa barn och ungdomar genom ett sorgearbete i nedanstående citat.

Lärare 1 säger: Man ska göra det tillåtet att sörja även de gånger när ens egen skola inte blir berörd av en kris, utan den kanske drabbar närliggande skola. Ofta finns det ju sociala nätverk mellan elever på de olika skolorna. Det är viktigt att skolan stannar upp när det händer någonting. Vardagen måste få flyta på, men man måste vara lyhörd. Att man måste försöka se på eleverna och läsa av dem om de ser ut att inte må bra.

Lärare 2 säger: Lärare ska inte ge så mycket råd och säga hur eleven bör agera. Eleverna är inte mottagliga för sådant just efter en kris.

Lärarna poängterar att man i deras yrkesroll ska låt eleverna sörja och att det är viktigt att uppmärksamma eleverna även om krisen inte inträffat på ens egen skola. Läraren bör lyssna och stötta eleverna i den mån det är möjligt. Vardagen i skolan måste fortsätta, men läraren måste vara uppmärksam på elevernas sinnesstämning.

Erfarenheter av kris och sorgearbete

Här följer de intervjuade lärarnas egna erfarenheter av kris och sorg.

Lärare 1 säger: (se även ovanstående svar, under uppföljning av krisarbete.) En del elever värjer sig för kyrkan och det religiösa, medan jag tror att det framförallt i sådana här situationer finns där en styrka och där har man både erfarenhet och rutin för hur man hanterar en kris. Har man inte skolkyrkan att koppla in ska skolan se till att det finns någon annan med erfarenhet av sorg- och krisarbete. Får människan inte vara i kris och arbete med sin sorg gör man henne illa.

Lärare 2 säger: Det har varit några gånger under min yrkesverksamma tid som det inträffat mer omfattande kriser, varav tre större. Bland annat förra hösten, när jag skulle på läger med en klass. Då var det jättejobbigt för alla inblandade, men vi beslutade att åka iväg ändå. Självfallet så tog vi oss tid där att prata om vad som skett.

Utifrån dessa svar ser vi att båda lärarna hade upplevt kriser och hanterat dem på olika sätt. Lärare 1 lyfte fram skolkyrkan, fastän hon har sett att en del elever tar avstånd från det religiösa. Hon menade att kyrkans rutiner och erfarenheter av svåra händelser kan fungera som ett bra stöd. Där finns möjligheten att få träffa utomstående personer som ändå har erfarenheten av att arbeta med kriser. Lärare 2 berättade att planerade aktiviteter inte behöver avbrytas trots att en kris inträffat, men att bearbetning och samtal om händelsen kan läggas in i aktiviteten.

Lärdomar under det yrkesverksamma livet

Följande lärdomar delade lärarna med sig av.

Lärare 1 säger: Med dessa erfarenheter som jag har, har gjort att jag inte är livrädd för krisen. Utan, man har någon sorts beredskap men var kris är naturligtvis egenartad. Jag har lärt känna mig själv och hur jag reagerar. Jag vet med mig att jag har lätt för att gråta, men i en klassrumssituation är det elevernas gråt som är viktigast. Eleverna ska känna att jag är den vuxna och de har rätt att vara svaga. Men det är viktigt att jag får hjälp och stöd efteråt. Vad jag också har märkt, är att det är viktigt med riter (tända ljus, sitta i ring, rita och skriva dikter/tankeord). Vare sig man är religiös eller ej så hjälper dessa riter till att forma någon sorts miljö där det är tillåtet att vara ledsen och slänga ur sig sin ilska över det som skett eller bara att får vara tyst. Det kan vara en hjälp att hantera situationen.

Lärare 2 säger: Att man inte behöver säga så mycket utan att man ska lyssna på eleverna och sitta med dem, helst i ring. Och sen ska var och en få möjlighet att säga hur de upplever situationen. Jag ska även informera sakligt och tydligt om det som skett, annars finns risken att rykten sprids och händelseförloppet kan bli förvridet. Sen har jag även lärt mig att kristeamet som finns är väldigt bra att ta in och ha som stöd och de är ju inte själva inblandade känslomässigt i det som hänt. Därför kan de se klarare på situationen.

Under sina år som lärare har det förekommit kriser som gett dem viss erfarenhet och rutin även om varje kris är en specifik händelse. Lärarna har lärt sig att det är viktigt att lyssna på eleverna och låta dem vara svaga och finna en trygghet i läraren. Lärare 1 förklarar att trots att kriser är svåra situationer kan man ändå lära sig något och utvecklas som människa. I och med hennes erfarenheter av krisartade situationer är hon inte längre rädd för att möta en kris. Vidare anser hon att ritualer är viktiga och bra stöd vid en kris och lärare 2 trycker på vikten av att informationen om det inträffade är korrekt så att inte falska rykten sprids.

Intervju med Skolpräst

Intervjun med skolprästen skedde över e-post och vi har valt att publicera svaren i sin helhet. Efter varje svar har vi analyserat dem och skrivit en sammanfattning.

Definition av kris

Skolprästen definierar kris på följande vis.

Oftast när vi hör ordet kris så tänker vi på dödsfall, men det finns olika typer av kriser som man kan hamna i. Vissa upplevs större än andra. Vissa drabbar oss personligen och vissa drabbar oss därför att vi känner någon som är drabbad eller har det jobb där vi måste hantera kriser.

Enligt skolprästen är kriser personliga och kan vara av varierande karaktär. Kriser kan vara stora eller små och även om krisen inte alltid rör en personligen kan den drabba en indirekt.

Skolprästens uppgift vid inträffad kris

Här följer skolprästens uppgift då en kris inträffar.

Min uppgift, är att våga vara medmänniska, att välja att vara närvarande och att göra vad jag kan för någon annan när liv ha gått sönder. Att lyssna och vara närvarande är det viktigaste i mötet med en människa i kris. I en krissituation måste de drabbade kunna känna värme och trygghet. De gör de som möts av empati och medkänsla. Det handlar om att befinna sig i djupet av sig själv, som människa. Min uppgift är också att vara vägvisare åt dem som jag har att leda...

Sammanfattningsvis återkommer skolprästens svar om hennes uppgift till att vara medmänniska och ge stöd, värme och trygghet. Till hennes uppgifter hör även att visa vägar genom sorgen.

Kristeamets uppgift och de kriser de arbetar med

Skolprästen förklarar kristeamets uppgift och deras arbete i nedanstående citat.

Jag är med i Universitetets kristeam. På universitetet har vi en väl fungerande och förberedd krisorganisation. Vi vet exakt vem som skall göra vad när eller om en kris uppstår. Vi har arbetat fram en handlingsplan, vars syfte är att minska psykiska och fysiska lidandet för de drabbade när en katastrof eller kris uppstår. Handlingsplanen omfattar både den psykiska hanteringen av kriser och de praktiska uppgifterna i samband med denna.

När t ex någon student eller anställd dör, går jag och studentsköterskan tillsammans med prefekten till avdelningen eller klassen och informerar om det som hänt. Vi samtalar och fikar tillsammans med de berörda. Sedan får de berätta om sina tankar och känslor och ställa frågor om något är oklart. Vidare informerar vi om Minnesstunden som vi har i kyrkan. Under minnesstunden får alla bidra med något (om de vill) t ex hålla ett tal, läsa en dikt, göra i ordning minnesalbum, fixa i kyrkan inför minnestunden.

Kristeamet arbetar med alla slags kriser, både små och stora. Men de vanligaste är individuella kriser och sorgeskriser vid dödsfall.

Skolprästen anser att kristeamet är väl utformat och varje medlem har klart för sig om sin uppgift. Teamet arbetar med alla kriser, stora som små. Syftet med deras handlingsplan är att lindra den psykiska och fysiska smärtan som uppstår när någon drabbas av kris. Därmed tar

handlingsplanen upp både den psykiska hanteringen så väl som de praktiska momenten som följer i krishanteringen. Skolprästen ger även exempel på hur kristeamet arbetar och som vi utläser fungerar teamet som ett stöd till samtal och ledning. De har även ansvar att ge ut korrekt information till de berörda om det inträffade.

Definition av sorg

Skolprästens definition av sorg ser ut på följande sätt.

Den själssmärta som man känner när man mister någon eller något som betyder mycket för en.

Sorg är det människan känner om exempelvis någon betydelsefull gått bort.

Hur man ur ett lärarperspektiv kan hjälpa barn och ungdomar genom ett sorgearbete

Här följer skolprästens råd om hur lärare kan hjälpa barn och ungdomar genom ett sorgearbete.

Genom att lyssna och vara närvarande. Men även genom att hjälpa praktiskt. Det handlar om empati. Tala med barnen. Genom sitt inre liv, sin fantasi, i leken bearbetar barn det svåra som möter. Vuxna har mycket att lära av barn! Det som man måste tänka på när barn drabbas av sorg och förlust är att finnas till hands för samtal. Barnens frågor väcks och måste få utrymme hos de vuxna. Undvik att tala till barn i bilder eller abstrakta termer. Var rak, öppen och tydlig i det du säger. Kom ihåg att förmågan till abstrakt tänkande i bildspråk kommer först i 10-12 årsålder. Barnet kan också skuldbelägga sig själv. Var uppmärksam på detta! Låt barnet bearbeta i sin egen takt och på sitt eget vis. Prata, men i korta stunder. Barnet orkar bara ta in det svåra lite i taget. Se på fotografier, gå till graven, läs sagor och berättelser som kan fungera som stöd för bearbetningen. Ta fram papper, pennor och kriterier och måla eller rita. För barn är det ett viktigt sätt att bearbeta sorgen. Var med på minnesstunden eller begravningen om det passar. Fantasin är ofta farligare och mer skrämmande än verkligheten.

Visa din egen sorg! (om du är drabbad). Barn måste få se att alla människor kan gråta och lära sig att det är en styrka att kunna visa sina känslor. Låt de vanliga rutinerna gälla så långt det går. Låt dagis, skola och fritidsaktiviteter ha sin gång så långt det är möjligt. Rutiner inger barnet trygghet.

När det gäller ungdomar och vuxna; Det finns inte några generella regler om hur du som lärare ska vara eller vad du ska göra. Du måste alltid lita på din intuition och på din erfarenhet samt din kunskap om hur dina elever är. Men kom ihåg, det finns ingen gång då vi människor, stora som små, behöver bli sedda och bekräftade så mycket, som när vi mister någon som vi älskar och står nära. Kan du som lärare visa på medmänsklighet i en sådan situation har du verkligen gett dina elever ett redskap som de bär med sig genom hela livet.

Det finns ett behov att göra något när sorgen känns tung;

- Berätta minnen för varandra
- Rita eller skriv, gör en utställning till minne av en kamrat
- Gör en minnesbok om henne eller honom som ni lämnar över till föräldrarna vid minnestunden eller efter begravningen
- Skriv en dagbok hur ni i klassen upplever det som hänt och vad ni gör.

- Gör en utflykt till en plats som den som avlidit tyckt om
- Fråga vad eleverna tror att den som avlidit skulle vilja göra nu och gör det.

Var inte rädd för att visa fysisk kontakt under den första tiden. En kram är mycket bättre än många ord. Även tonårskillar behöver kramas och känna närhet, men låt eleven visa vägen. Respektera elevens gränser. Fråga varje elev med jämna mellanrum under dagen, den första veckan. Hur mår du? Lyssna och tyd kroppssignaler. Att verbalisera sina tankar och sin sorg, är den bästa hjälp till självhjälp. Bekräfta gärna den smärta som eleverna känner. 'Det gör ont nu, det är normalt'. När någon dör rör det upp fler känslor än bara sorgen över den som avlidit. Var beredd att få höra om annat från dina elever t ex om problem hemma, sorgen över föräldrarnas skilsmässa, ett djur som dött, en morfar som dog osv. Som lärare ska man inte vara tyst, gå sin väg eller fly sina egna känslor. Inte heller vara för 'påig'. Fråga inte för mycket, lyssna in och tolka kroppsspråket. Trösta inte med orden 'det nog blir bättre sedan'. Tänk på att sorgen finns där nu, och gör ont! Ibland är det klokt att ordna föräldrträff i ett tidigt stadium. Föräldrarna behöver också prata. Ha gärna med en präst eller annan expertis som är van att prata om sorg.

Sammanfattningsvis svarar skolprästen att läraren kan hjälpa eleverna både praktiskt och mentalt. Läraren ska låta de yngre eleverna bearbeta sin sorg i lugn och ro. Prata med eleven kontinuerligt istället för i längre stunder. Korta samtal ger mer för eleven då yngre elever inte klarar av att ta in så mycket information åt gången, särskilt då det rör jobbiga händelser. Samtal där eleverna får utrymme är viktigt men även aktiviteter som gör att eleverna får minnas hjälper i sin bearbetning av krisen. Sorg kan bearbetas genom kreativa aktiviteter. När det gäller äldre elever och vuxna är det viktigt att läraren följer sin intuition. Var inte rädd att hålla om eleven om denne visar att det är okej, för en sak som är viktig att komma ihåg är att även den starke kan behöva närhet i svåra situationer. Våga visa din egen sorg om även du är drabbad och var rak mot eleverna om det inträffade så minskar risken att eleven själv målar upp en hemsk fantasi om vad som hänt. Läraren måste sedan vara uppmärksam på hur eleverna verkar må och även vara beredd på att andra tunga saker än krisen kan komma på tal. Vidare måste läraren även tänka på att föräldrarna kan komma att behöva stöd.

Övriga tankar och erfarenheter av kris och krishantering

Övriga tankar och erfarenheter av kris och krishantering som skolprästen hade att dela med sig av följer här.

Jag har givetvis en stor erfarenhet av kris och sorgearbete. Jag har ibland förundrats över den fantastiska styrka som finns hos människan som gör att vi klarar av att möta djup smärta och stor sorg.

Jag är innerlig tacksam för alla möten jag fått med människor som haft det svårt på olika sätt. Dessa möten har berikat mitt liv på ett genomgripande sätt. Jag bär dem med mig som en rik kunskapskälla. Alla människor är olika och alla sörjer på sitt eget sätt. Med hjälp av tiden, minnen, bilder, berättelser och annat bearbetar vi vår sorg. Ingen kan sörja åt någon annan. Var och en måste själv bära sin egen sorg. På samma sätt som var och en har att själv leva sitt liv och en dag dö sin egen död. Det som vi kan göra som medmänniska är att finnas till hands. Att visa empati, deltagande och ha kunskap om människans reaktioner i sorg. Viktigt att komma ihåg; Vi måste vara varsamma med varandra, särskilt när livet går sönder och behöver lagas. Kom ihåg att en människa i kris och sorg är mycket känslig och avläser alla signaler. Om du av någon anledning inte orkar stötta eller vara närvarande till 100% , låt någon annan ta över huvudansvaret. Det viktigaste är att den som är i kris eller sorg får den stöd han eller hon behöver.

Skolprästen förundras över den styrka som människan besitter när hon går igenom en sorg, men även om personen har denna styrka behöver hon stöd. Det är därför viktigt att känna efter själv om man orkar vara det stöd som den personen behöver, eller om ansvaret borde lämnas över till någon annan. Vidare kan vi utläsa att skolprästen finner de möten hon upplevt med människor som har haft det svårt på olika sätt, som värdefulla då de berikat henne med olika erfarenheter. Skolprästen fortsätter med att förklara att man som medmänniska endast kan finnas till hands till någon som sörjer, eftersom den sörjande måste övervinna sin sorg i sig själv. Vad som är viktigt att komma ihåg enligt skolprästen är att en person som sörjer är psykiskt skör och behöver mycket stöd. Om du som medmänniska väljer att stötta en person i sorg är det viktigt att du fullföljer det arbetet, annars bör du lämna över ansvaret till någon annan.

Intervju med representant från organisationen SuicidPrevention och Efterlevandes stöd

Vi fick svaren från SPES's representant via e-post, därför har vi valt att återge hennes svar i dess helhet. Efter varje svar har vi analyserat dem och skrivit en sammanfattning.

SPES's verksamhet.

Här följer en beskrivning av SPES's verksamhet, men vi har valt att korta ner och ta bort irrelevant information.

SPES betyder Riksorganisationen för SuicidPrevention och Efterlevandes stöd. Det är en ideell förening som bildades 1987. Idag har SPES ca 1500 medlemmar. Du kan bli medlem om du har förlorat en närstående person genom suicid. (Vi undviker ordet självmord eftersom en som tar sitt liv kan då av vissa komma att kallas självmördare, vilket ger felaktiga vibrationer) ... SPES har en huvudstyrelse med säte i Stockholm ... Inom organisationen finns informatörer och kontaktpersoner utsedda av huvudstyrelsen som har att arbeta med suicidprevention och efterlevandestöd genom information, utbildning, telefonjour och kontakt med nydrabbade. Vi har en hemsida www.spes.nu och en telefonjour för anhöriga varje kväll i veckan mellan 19 och 22. Dessutom är vi med i Nationella Hjälpplinjén, en telefonjour som vänder sig till den som befinner sig i en svår livssituation, som behöver prata om relationsproblem, psykisk ohälsa, sociala svårigheter, dödsfall, självmordstankar, ångest eller andra svåra situationer. Vi har en tidning som heter Förgätmigej och ... I den kan anhöriga lämna egna skriftliga bidrag.

SPES är en ideell förening som finns till för personer som förlorat någon närstående genom suicid. Inom föreningen finns informatörer och kontaktpersoner som arbetar med suicidprevention och ger efterlevandestöd. De har även både en hjälpplinjé med telefonjour och en tidning.

Vilka som kontaktar SPES

Representanten berättar här vilka som kontaktar deras organisation.

I första hand - Människor som just förlorat någon nära i suicid, dvs de har tagit sitt eget liv.
I andra hand - Myndigheter, organisationer, sjukvård, kommunal verksamhet osv för information och utbildning.

Det är främst personer som förlorat någon närstående i suicid som kontaktar SPES, men även myndigheter och liknande som vill ha information eller utbildning.

Krisplan

Följande svar beskriver huruvida SPES har en krisplan eller inte.

Vi har ingen speciell krisplan. Men om vi får kontakt nära dödstillfället tar vi kontakt och besöker den/de drabbade. Vi försöker hålla tät kontakt med dem under den första kaotiska tiden. Om det gått någon tid bjuder jag hem dem eller frågar om de vill att jag ska komma och prata med dem. Vi lämnar broschyrer och bjuder in dem till våra samtalsträffar en gång per månad.

SPES använder sig inte av någon specifik krisplan, utan de tänker förnuftigt och följer sin intuition. De som jobbar inom organisationen erbjuder den sörjande aktivt stöd och tid för samtal.

Bemöta människor i sorg

Inom organisationen bemöter de människor i sorg på följande sätt.

Fixa mat eller fika, håll om, låt dem gråta. Kanske behöver de få hjälp med något. Ärenden eller barnhämtning. Jag berättar om vad jag gått igenom och hur jag fortfarande efter 8 år gråter och saknar. Berättar att man får vara arg på den som gått bort och på samhället. Man får gråta. Man får skratta. Man får känna lycka, man får känna ilska, man får känna förtvivlan. Inga känslor är fel - alla känslor är normala när man förlorat någon man tycker om. Säg aldrig att det går nog över. Det finns ju andra. Tänk på allt som är bra osv. Det går aldrig över. Även om det finns andra och även om man kan känna lycka ibland.

Sammanfattningsvis tar SPES hand om de människor som är i sorg på det sättet att de låter dem sörja. SPES hjälper dem vardagliga sysslor om dem behöver det, exempelvis kan det innebära hämta barnen på dagis eller laga mat. SPES berättar för den sorgtyngda människan att det är tillåtet att få vara arg och inga känslor är fel. Sedan är det viktigt att omgivningen inte försöker suddas ut det som inträffat genom att komma med uppmaningar om att den sörjande borde gå vidare. Det kan uppfattas som mycket negativt hos den drabbade.

Människans sorgearbete

Här följer en lista som går igenom olika faser i människans sorgearbete, enligt representanten.

- Allt är kaos. Kanske glömmer man att äta och sova. Man tror inte att det som hänt är sant.
- Man måste börja ordna praktiska saker vilket ofta är bra. Man tar sig samman och känner att man trots allt fungerar.
- Man blir arg för att runt omkring är det jul, eller sommar eller fest osv, att allt fungerar trots att någon man älskar mådde så dåligt att han/hon tog sitt liv för att det inte fanns någon annan utväg.
- Man går upp i vardagen och försöker skaka av sig sorgen och vill helst inte prata om det.
- Snart kommer fungeringarna, drömmarna, frågorna.
- Till slut upptäcker man och förstår att det går inte att gå vidare som inget har hänt. Allt måste bearbetas. Med samtalsterapi osv

Sammanfattningsvis kan människans sorgearbete beskrivas med dessa sex punkter, där den första beskriver ett allomfattande kaos där man inte har accepterat det inträffade. Vidare beskrivs hur personen försöker ta sig samman och organisera tillvaron men samtidigt finns känslan av ilska över att omgivningens tillvaro är orubbad. Sedan går den drabbade in i en fas då denne försöker skaka av sig det som hänt och helst inte vill tala om det, men inom en snar framtid kommer ändå funderingar, drömmar och frågor upp till ytan, enligt SPES. Slutligen inser den drabbade att det inte går att fortsätta sörja ensam, samtal med andra är en viktig del i bearbetningen.

Hur man ur lärarperspektiv kan hjälpa barn och ungdomar genom ett sorgearbete

SPES förslag på hur man som lärare kan hjälpa barn och ungdomar genom ett sorgearbete står att läsa i de tre punkterna nedan.

- Som lärare och i skolan kan man "se" människan. Här måste skolan som organisation se till att det finns tid för all personal runt omkring eleven för att "se" individen. Fler lärare, mindre klasser, mindre stress, mer elevvårdspersonal. Mera tid för ämnet livskunskap. För det är en konst att leva och att lära sig att klara av motgångar och svårigheter.
- När någon elev drabbats av att ha förlorat någon nära anhörig eller vän måste skolans personal få tid att ta hand om och prata med eleven.
- Se till att det finns aktiviteter på schemat som ger möjlighet att prata om människans relationer, glädje och sorg, prata om hur viktigt det är att vi bryr oss om varandra och att vi accepterar varandras olikheter och att det är bra att vi alla är olika - en värld där alla ser likadana ut, tänker, tycker och känner lika blir en hemskt tråkig och trist värld. Vi måste lära oss att ta tillvara varandras olikheter.

Representanten från SPES gav oss tre punkter som är viktiga att tänka på när lärare arbetar med sorgearbete. Första och andra punkten tar upp hur viktigt det är att skolan ger tid till att se efter eleverna och personalen och föra samtal med dem. Representanten föreslår även att ämnet livskunskap bör finnas med på schemat. Tredje punkten tar upp att skolan bör se till att det finns tid på schemat som gör det möjligt för eleverna att diskutera relation, glädje, sorg och varandras olikheter.

Diskussion

Introduktion

Enligt Backman (1998) ska diskussionen inriktas mot de frågeställningar och det syfte som lagt grunden till forskningen. Han skriver vidare att det är i diskussionen som förslag till vidare forskning ska ges. I vår diskussion kommer vi att ta upp validitet och reliabilitet gentemot resultatet av våra intervjuer. Därefter följer vår resultatdiskussion där vi presenterar det vi kommit fram till under arbetets gång. Vi kommer även att delge läsaren våra egna reflektioner samt vilka kunskaper detta gett oss inför framtiden. Slutligen ger vi förslag till framtida forskning.

Validitet

Svenning (2003) skriver om validitet, det vill säga tillförlitlighet, att det är viktigt att ställa rätt frågor till rätt personer. Han skriver även att frågorna inte bara kan innehålla olika begrepp utan att dessa även måste redas ut. Alltså att frågorna inte bara krasar på ytan utan även går djupare och förklarar olika begrepp, som i vårt fall är orden kris och sorg.

De frågor som vi använde under intervjuerna utformades utifrån det syfte vi har med vår uppsats. Vårt syfte är att ta reda på hur skolan agerar när något krisartat inträffat och hur man som medmänniska kan hjälpa personer som upplevt en kris. Dessutom ställde vi frågor utifrån relevanta händelser som personerna vi intervjuade varit med om. Majoriteten av personerna vi intervjuat har adekvat utbildning och dessa har arbetat många år inom skolans verksamhet. Vi var intresserade av hur de arbetar när det inträffar kriser och hur de anser att krisplanerna som de utgått ifrån fungerat, och därför formade vi frågor som rörde dessa områden. Vi ställde även frågor som ramar in begreppet kris och hur en kris kan yttra sig. Representanten från SPES har även hon erfarenhet av att hantera krissituationer, men hon har ingen direkt utbildning. Trots detta tyckte vi att hennes erfarenheter var relevanta för vårt arbete.

Reliabilitet

Reliabilitet innebär att resultaten är trovärdiga. Till exempel ska två undersökningar i samma grupp, under samma förhållanden ge likvärdiga resultat. (Svenning; 2003) Hartman (2004) använder liknelsen pålitlighet när han förklarar vad reliabilitet är för något. Han skriver att om en undersökning ska bli pålitlig är det inte bara samma person som gör den undersökningen flera gånger, utan även andra ska kunna utföra samma undersökning och få jämbördigt resultat.

De personer vi intervjuat arbetar antingen inom skolan eller i en förening och har egna erfarenheter när det gäller kris och krishantering. Frågorna byggde mycket på deras upplevelser och därför anser vi det som trovärdiga svar vi fick. Under intervjun med representanten från SPES gick vår bandspelare sönder vilket gjorde att hon fick e-posta in svaren åt oss i efterhand. Men andra ord svarade hon på samma frågor vid två olika tillfällen men trots detta såg vi inga skillnader i svaren utan anser att de är korrekta. Att intervjun med skolprästen skedde över e-post, kan ha påverkat reliabiliteten negativt var något som vi befarade. Men vi anser att hennes svar på våra frågor var mycket utförliga och vi kände inget

behov av att ställa följdfrågor när vi läste dem. Hade vi haft vidare funderingar hade vi kontaktat henne ytterligare, för att be henne förklara eller fördjupa hennes tidigare svar.

Något som vi även tror kan ha förändrat vårt resultat, är om vi fått möjlighet att intervjua en representant från BUP, då de på professionell nivå arbetar med barn och ungdomar i svår sorg. Vi menar att det kunnat berika vår forskning, eftersom personer som vi intervjuat och var verksamma inom skolan hänvisade till BUP.

Vidare funderar vi över hur trovärdig vår forskning är idag, då uppsatsen varit lagd på is under en period. Men vi har kommit fram till att vårt forskningsresultat är trovärdiga just eftersom vi gått igenom nyligt utgiven litteratur som inte fanns att tillgå då vi genomförde intervjuerna. Eftersom den nya litteraturen som vi använt oss av och den litteratur som är äldre tar upp samma tillvägagångssätt när en kris inträffar och vid sorgearbete, finner vi att vår forskning har hög reliabilitet. Med andra ord ser vi samstämmighet i all vår litteratur, vi fann inga avvikelser.

Resultatdiskussion

Definitionen av kris enligt kuratorerna är när något negativt inträffar som förändrar ens liv betydande. Vad som uppfattas som negativt och krisartat är personligt och kan även bero på ålder, mognad, kön och tidigare erfarenheter av kris. Vad vuxna ska komma ihåg när de träffar barn som befinner sig i en kris är att ta varje kris med största allvar. För även om krisen kan se bagatellartad i en vuxens ögon är det inte det för barnet. Den vetskapen ska även finnas med när det handlar om vuxnas kris. Krisen är händelsen som föder sorgen inuti människan. Lärarna upplevde att krisen tar tag i människans liv, hon kan inte längre fungera normalt i hennes vardag. Reaktionen av en kris visar sig olika för alla personer och är individuell. Även skolprästen hade dessa åsikter. Vi överensstämmer med de intervjuandes definition av kris och kan även hänvisa till både Nordstedts uppslagsbok (2005) och Nationalencyklopedin (2008) där vi fått fram likartad begreppsförklaring. När det gäller barn och hur dessa upplever en kris kan vi härröra till egna erfarenheter från vår barndom, speciellt när det handlar om mindre incidenter som för vuxna inte anses vara en kris. Det kan även vara händelser som inträffat i vuxen ålder och som av andra vuxna inte ses som en direkt kris. Wikander (1996) betonar vikten av att få sörja, hur ”liten” krisen än kan verka vara. Barns kriser tas inte alltid på allvar utan viftas bort eftersom föräldern eller läraren kan vara stressad och inte ser/förstår allvaret när till exempel dockan gick sönder.

Kuratorer och lärare var eniga när de sa att en krisplan aldrig blir färdigt utformad. Den är ständigt en pågående process och måste hela tiden hållas ajour. Detta beror på att krissituationer kommer att fortsätta ske och att alla kriser är olika. Därför måste planerna uppdateras för att vara så välfungerande som möjligt. Kuratorerna svarade även att krisplanen på deras respektive skola utvärderas minst en gång per år. Deras uppfattning var att en väl utarbetad krisplan skapar trygghet hos personalen om en eventuell krissituation skulle uppstå.

Vi anser själva att det är viktigt att ha en flexibel krisplan och att den uppdateras. Vi tycker att det är viktigt att personalen på en skola är insatt i hur skolan ska agera om en kris inträffar. Precis som Raundalen och Schultz (2007) tycker vi att krisplanen ska finnas lättillgänglig för personalen. Vi menar att skolans databas är en idealisk plats för krisplanen. Där kan alla anställda lätt hitta den och själv skriva ut den. En pärm i personalrummet är också en lättåtkomlig plats. Skolverket (2000) skriver också att det tydligt ska framgå vilka personer som igår i kristeamet och hur dessa kan nås. Vi ser det som en självklarhet och det underlättar

arbetet under en kris oerhört. Personerna vi intervjuade visade sig vara ganska insatta i hur arbetet bedrivs under en kris, och i hur en krisplan är utformad och fungerar. Men under verksamhetsförlagd utbildning har vi märkt att det varierar hur mycket personalen är insatt. Detta kan bero på hur stort ansvar personen har på skolan, om denne är klassmentor, fritidsledare, vikarie och så vidare.

Hur en krisplan används beror på krisens art och omfattning. Kuratorerna svarade att beroende på detta används olika tillvägagångssätt. Lärarna svarade att kriser inträffar plötsligt och att det därför är bra att ha läst krisplanen, kanske redan vid terminens början, eftersom det inte finns tid att läsa igenom planen då krisen äger rum. I det stora hela tyckte lärarna att deras skolas krisplan fungerat bra, och vi tänker att det nog beror på att de ser till att gå igenom krisplanen och uppdatera sig om denna. Själva tycker vi att det är viktigt att man som personal på en skola ska sätta sig in i hur krisplanen fungerar. Det skapar viss trygghet både för mig som lärare men också för mina elever. Vi tror att det är A och O i ett krisarbete, att lärare ska vara beredd på allt men inte förvänta sig något. Detta skriver även Boge (2006) om. Han säger att kaos och förvirring kan undvikas om personalen är kompetent och Nilzon (2004) skriver vidare att det är ju okunskap som lett till dålig krishantering.

En kris är inte fort övergående utan kommer att pågå under en tid. Hur länge beror på krisens omfattning och därför måste lärare och annan personal följa upp krisarbetet. Om krisen varit mycket svårhanterlig anser kuratorerna att utomstående hjälp kan kopplas in, exempelvis POSOM. Men de ansåg även att det främst är klassföreståndarna som ska se efter sina elever och hur dessa mår. Lärarna berättade att uppföljningen sker både hos elever och personal och den är främst under samtalsform, men ibland kan det vara skönt att kontakta skolkyrkan. På det sättet överlåter lärarna en del av arbetet till kyrkan och då finns det utrymme för lärarnas sorg och sorgearbete. Även SPES ansåg att samtalet mellan lärare och elev var viktigt och att det är angeläget att skolan avsätter tid för sorgprocessen. Kihlman (1998) skriver att den som för samtalet med den sörjande ska fungera som ett bollplank. Vi hoppas verkligen att elever och personal får det stöd som behövs. Att uppföljningen med samtal inte sker under en kort period utan att skolan verkligen sätter av tid till reflektion och bearbetning. Vi tror att arbetet med krishantering fungerar mycket bättre idag än vad det gjorde för 10 år sedan. Egna erfarenheter som vi har från vår skoltid är att dödsfall bland elever nästan sopas under mattan och faller i glömska. Vi har upplevt att efter begravningen ägt rum pratas det inte mer om det inträffade. Vi baserar våra förhoppningar om en bättre krishantering i dagens skola utifrån våra intervjuer. Vid intervjun med Kurator 2 berättade denne om hur viktigt det är med minnesstunder och att skolan hjälper till med praktiska saker, såsom skjuts till begravning för elevernas skull. Även föräldrar kan känna skolans stöd i dessa handlingar. Skolverket (2000) säger att lärare inte ska förminska det som skett utan hellre låta eleven sörja och låta sorgearbetet ta sin tid. Om en elev ser att andra också sörjer kan detta underlätta dennes eget sorgearbete. Eftersom det är ett bra tag sedan vi gick ut grundskolan och gymnasiet hoppas vi att skolan blivit bättre på detta med krisuppföljning. Vi tyckte det lät mycket intressant när kuratorerna berättade att de i vissa fall kopplar in andra enheter utanför skolan. Vår tanke föll även på BUP och vi har förstått under vår verksamhetsförlagda utbildning att skolan har ett samarbete med dem, men det var inget som framkom i svaren under intervjuerna.

Med intervjun med skolprästen framkom det att förutom att finnas som stöd, ska hon även vägleda genom sorg. Angående lärarens roll vid en inträffad kris säger de intervjuade lärarna att om det är en elev som går bort är lärarens uppgift att ge trygghet och stöd åt eleverna. Läraren menar också att de själva givetvis måste få sörja, men inför sin klass bör läraren visa sig stark och elevernas sorg komma först. Detta för att ge eleverna en trygghet i klassrummet.

När läraren sedan lämnar klassrummet är det viktigt att kollegor och skolledning finns för att stötta denne eftersom att det är svårt att göra ett bra jobb om man som lärare står själv inför sådana svårheter. Enligt Boge (2006) har läraren en väldigt viktig roll i barns sorgearbete. Eftersom lärare arbetar med barn och ungdomar och möter dem i olika situationer är det många gånger läraren som kan ge bästa stödet. I vissa fall är det så att läraren hanterar eleven bättre än föräldern när det kommer till krisartade situationer. Detta tror vi beror på att läraren måste vara professionell i sin hantering med ett sörjande barn. Exempelvis om ett syskon till eleven dör så är både eleven och föräldrarna tyngda av sorg, medan läraren inte är lika känslomässigt involverad utan kan finnas där för eleven och låta denne få utlopp för sin sorg. Vi tänker även på hur dagens samhälle ser ut idag och hur det har förändrats på bara ett par decennier. Tidigare var mödrarna ofta hemma och tog hand om sina barn medan fäderna arbetade. Idag är det mer vanligt att båda föräldrarna har heltidsjobb och det är inte ovanligt att det blir mer än så. Det är även betydligt vanligare med skilsmässor idag än tidigare, familjerna har blivit större i och med platsyskon, plastföräldrar och halvsyskon. Men detta gör att barn kanske inte spenderar lika mycket tid med sina biologiska föräldrar längre, barnet har en vecka hos mamma och en vecka hos pappa. Detta har resulterat i att den vuxne som träffar barnet mest är läraren, om vi ser till de lägre åldrarna (6-12 år). Därför är lärarens stöd väldigt viktigt för en sörjande elev. Vi tycker att det känns hemskt att säga det, men i vissa fall känner läraren sin elev bättre än dennes egna föräldrar.

Lärarna som vi intervjuade har lärt sig under sitt yrkesverksamma liv att det är viktigt att informationen som ges till eleverna när det inträffat en kris är korrekt och att denna information kommer så snabbt som möjligt. Risken för ryktesspridning, det vill säga att osanningar sprids, minskar i och med detta. Även skolprästen förespråkade att läraren ska våga tala fakta med eleven om krisen eftersom eleven annars kan måla upp egna mycket hemskare scenarion om det inträffade. Olika sorters aktiviteter kan hjälpa eleven att bearbeta sorgen. Fahrman (1993) berättar om olika metoder för yngre barn där leken kan vara ett sett att förstå vad som inträffat. Till exempel kan lärare och elever leka sjukhus om någon av elevens närstående legat på sjukhus. Vi vet nu, efter att ha skrivit denna uppsats, att yngre barn inte förstår lika tydligt vad som sker när någon råkar ut för en allvarigare olycka eller dör. Därför tycker vi att det låter intressant att kunna använda sig av just leken för att kunna förtydliga för barnet vad som inträffat. På det sättet kan den vuxne lugna barnet och ibland avdramatisera händelsen något, om barnet förstorat upp det.

Vi bad skolprästen skriva ner lite övriga tankar och erfarenheter som hon hade av kris och krishantering. De svar vi fick var att hon bli imponerad över den styrka som den enskilde människan kan visa när hon drabbas av sorg. Hon poängterade vikten av att själv känna efter om man själv orkar vara det stöd som en sörjande person behöver. Var då beredd på att följa den sörjande genom hela resan, och inte lämna den sörjande själv efter halva vägen. Det kan spolia en stor del av processen genom sorgen, då den sörjande kan känna sig sviken eller övergiven. Edman (2005) skriver att den sörjande måste acceptera ett nej och hur jobbigt den än kan kännas vid det tillfället så är det ändå bättre att närstående drar sig undan direkt. Vi tror att det skulle kännas svårt att neka någon sitt stöd, särskilt om det är någon som står nära. Vi tycker att det känns svårt att kontakta någon närstående som sörjer. Vad ska jag säga till den sörjande? Hur tar jag kontakt på bästa sätt? Hur avvisar jag någon som sörjer på ödmjukast sätt, om jag själv känner att jag inte kan vara det stöd som denne behöver? Vi tycker det känns svårt att veta hur anhöriga ska gå tillväga när den sörjande inte heller hör av sig. Vad förväntas av mig som medmänniska?

SPES verksamhet riktar sig främst till de människor som förlorat någon anhörig i suicid, det vill säga självmord. Eftersom att vi har fått information från media men även våra egna anhöriga, om att det begåtts självmord bland elever tycker vi att det kan vara bra att känna till SPES, för att även där kunna söka stöd. De som arbetar inom föreningen har på ett eller annat vis erfarenhet av suicid. De stöttar människor i sorg med samtal, hjälper dem med praktiska saker såsom matlagning, barnhämtning eller bara genom att åka till affären att handla. Små vardagliga sysslor som samtidigt kan kännas oövervinnliga för den som sörjer. SPES förening tycker vi är jättebra, eftersom de kan erbjuda ett stöd som inte alltid finns på annat håll då anhöriga ibland inte har styrkan att finnas som stöd eller förståelsen. Något som vi även fick lära oss, var att inom SPES hänvisar man självmord som suicid och att de är konsekventa med ordet suicid. Deras förklaring på detta var att suicid inte låter lika negativt som självmord, vilket leder tankarna till självmördare. Vi tycker att det är ett bra val av dem, vi tror även att ordet suicid på något sätt låter mer medicinskt och då gör det lättare för anhöriga som drabbats att ta till sig. Vi tror även att genom att använda sig av en ny benämning så tar det bort tabun om att prata om det inträffade. Suicid beskriver ett mentalt tillstånd istället för avsaknad av livsgnista hos den som valt att ta sitt eget liv, anser vi.

De intervjufrågor vi ställde till undersökningspersonerna tog upp fysiska och psykiska aspekter som drabbar människan när hon drabbas av en kris. I vår forskning har vi kommit fram till att dessa aspekter visar sig olika beroende på människor och deras situation. Beroende på händelse och tidigare erfarenheter av krisartade upplevelser hanterar personer kris och sorgen som följer på skilda sätt. Förutom de frågorna så ställde vi även frågor som kan kopplas till våra frågeställningar och vårt syfte. Syftet med vår uppsats var att ta reda på hur elever och lärare kan bli hjälpta vid en kris och hur man använder krisplaner. Ställer vi de forskningsresultat vi fått fram i bakgrunden och de resultat vi fått fram i intervjuanalyserna är det väldigt lite som skiljer informationen åt. All litteratur i ämnet som vi gått igenom är i grund och botten baserat på erfarenheter av kris likaså de intervjusvar vi fått. Efter varje kris som uppstår utgår berörda ifrån ett arbetssätt men eftersom kriser är olika så är det inte möjligt att handla likadant gång efter gång. Hela tiden måste nya metoder och lösningar utarbetas och förbättras då ingen kris är lik den andra. Tankar, känslor och sorgearbete är olika hos människor även om det gäller samma kris, till exempel ett dödsfall. Ålder, kön, socialt nätverk, erfarenheter, inre styrka och psyke, religion och så vidare spelar roll.

Vi tror att samstämmigheten i vår forskning och våra intervjuer beror på att tidigare forskning kring kris och sorg är baserat på faktiska händelser. Krisens art går inte att mäta då kris kan vara allt ifrån ett husdjur som dör eller slut med flickvän/pojkvän till globala händelser som påverkar människan negativ. Ett exempel på en global händelse som orsakade kaos i människors liv är Tsunamikatastrofen i Thailand. Obehagskänslan om att det kan hända igen, tomma skolbänkar i klassrum och människor som verkligen var där och kanske förlorade anhöriga påverkade en hel värld. Beroende på hur psykiskt nära personen stod krisen hanterades den också därefter.

Samstämmigheten mellan litteratur och resultaten som vi fick av de intervjuer vi genomförde har gjort att vi i viss mån ifrågasatt vår slutsats. Vi har kommit fram till att människor är olika och därför reagerar olika när en kris inträffar. Men trots det beskriver litteraturen inte individuell krishantering utan den beskriver liknande sätt att hantera kris och sorg. Oftast innehåller handlingsplanerna liknande steg i hur en kris bör bearbetas, var sig det är på en arbetsplats eller i en skola, vuxna eller barn. Av våra resultat och efterforskningar så har vi lärt oss att det är olika från person till person hur lång tid dessa steg, som handlingsplanen beskriver, tar. Ingen litteratur som vi använde oss av avvek från det mönster som tagit upp

konkreta råd och tips om hur krishantering bör gå till väga och hur närstående kan hjälpa personer hantera sin sorg och kunna gå vidare i livet. De exempel och råd som litteraturen gett oss, och även vad intervjuerna resulterade i, har varit bra exempel på krishantering som gett positiv utgång och självklart tycker vi att det är viktigt att ta del av. Samtidigt skulle det vara intressant att läsa om kris – och sorgearbeten som inte varit lika positivt, där val av metoder gett negativa utslag och vilka lärdomar det kan ha gett berörda. Det känns lite dumt att önska sådan typ av litteratur och erfarenheter, men det är även av misstag människan lär sig. Hade vi fått tag på böcker som talade emot de fakta som vi fått fram kan vår slutsats ha sett annorlunda ut.

Vår slutsats är att det egentligen inte finns några begränsningar, så länge tankarna är logiska och vördnadsfulla, på hur en kris ska bearbetas. Exempel och råd på hur människor ska hantera kris och sorgearbete, och hur medmänniskan kan hjälpa andra personer genom en kris finns att få reda på genom passande litteratur. Vi kan rekommendera Cullman (2006) *Kris och utveckling*, eller Propper (2003) *Medan sorgen läker*. Men det behövs även att tänket går utanför ramarna för att kunna ge bästa möjliga stöd och skapa gynnsammare förutsättningar för andras sorgearbete. Ett konstaterande som vi kan göra är att samhället måste bli öppnare när det gäller samtal om död och vad döden kan innebära. Inom andra kulturer är det flera som inte alls ser döden som något krisartat, sorgfullt eller som ett slut, utan dessa ser det hellre som en ny fas människan träder in i efter jordelivet. Är döden förstådd blir det lättare att acceptera den och gå vidare.

Framtida forskning

Vi skulle vilja se på negativa tillvägagångssätt när det gäller krishantering. Just för att lära sig genom andras erfarenheter och inte upprepa deras misstag. Det står tydligt om hur personer bör handla vid kriser, men för det måste sunt förnuft användas eftersom en kris uttrycker sig olika. Vi har inte hittat någon fakta som visar på hur krisarbete inte bör genomföras, utan allt har handlat om de faktorer som har fungerat.

Exempel på fortsatt forskning kan vara

- Hur ser det ut på skolorna idag? Är vår forskning fortfarande relevant eller finns det nya slutsatser inom krishantering?
- Händelser som snarare stjälp än hjälpt. Vad finns det för exempel på negativ inverkan vid en kris och vad vi kan lära av detta.
- Se specifikt på en enskild händelse som utlöst kris. Till exempel på hur personal på skolan har agerat vid exempelvis ett dödsfall och sedan hur skolan har utvärderat deras krisplan. Vad fann de som var positivt i planen och vad var det som eventuellt var negativt. Hur har personal och elever på skolan upplevt krisarbetet?
- Hur man som lärare ska agera om en elev förlorat en anhörig och inte säger något om detta utan sluter sig, samtidigt som det är svårt att nå fram till föräldrarna. Vad händer om föräldrarna säger att de sköter det hemma och tackar nej till skolans utsträckta hand samtidigt som läraren ser att eleven inte mår bra? Har läraren då skyldighet eller rätt att erbjuda sitt stöd till eleven?
- Hur fungerar en uppföljning i praktiken? I böckerna ser uppföljningsarbetet så bra ut men hur är det i verkligheten? Kan det vara så att elevernas åsikter skiljer sig från skolpersonalens då det gäller uppföljningen av en kris? Kanske kan det vara på det

viset att lärarna tycker att de har gjort nog, medan eleverna fortfarande har behov av samtal, och tvärt om. Hur ska lärare undvika att uppföljningen blir uttjatad?

Referenslista

Litteratur

Backman, J. (1998). *Rapporter och uppsatser*, Lund: Studentlitteratur.
ISBN: 91-44-00417-6

Birkehorn, R. (1998). *Krishantering i praktiken*, Gävle: Meyer.
ISBN: 91-7111-112-3

Boge, P. (2006). *Möta barn i sorg*, Stockholm: Sveriges utbildningsradio.
ISBN 10: 91-25-06001-5

Cullman, J. (2006). *Kris och utveckling*, Stockholm: Natur och kultur.
ISBN 10: 91-27-11257-8

Danielsson, M. (2007). *Så känns sorg*, Rabén & Sjögren Bokförlag.
ISBN: 978-91-29-66576-5

Dyregrov, A. (1993). *Beredskapsplan för skolan: Barn i sorg*, Stockholm: Rädda Barnen.
ISBN 91-88726-41-X

Edman, G. (2005). *Sorgen är kärlekens pris*, Göteborg: Tre böcker.
ISBN: 91-7029-582-4

Fahrman, M. (1993). *Barn i kris*, Lund: Studentlitteratur.
ISBN: 91-44-37721-5

Foster, S. (1990). *Barn död och sorg*, Stockholm: Nordstedt.
ISBN: 91-1-893472-2

Frostegren, L M. (2000). *Genom döden*, Stockholm: Prisma.
ISBN: 91-518-3767-6

Gustafsson, B. Hemerén, G. Petersson, B. (2004). *Vad är god forskningssed? Synpunkter, riktlinjer och exempel*, Stockholm: Printfabriken
ISBN: 91-7307-062-9

Gustavsson, B. (2003). *Kunskapande metoder inom samhällsvetenskapen*, Lund: Studentlitteratur.
ISBN: 91-44-02368-5

Hartman, J. (2004). *Vetenskapligt tänkande: Från kunskapsteori till metodteori*, Lund: Studentlitteratur.
ISBN: 91-44-03306-0

Holmqvist, C. (1993). *Min väg genom sorgen: en bok till hjälp för den som mist en nära*, Stjärnsund: Regnbågsförlaget.

ISBN: 91-970841-8-2

Kihlman, I. (1998). *Hela sorgen*, Stockholm: Sellin & Partner.
ISBN: 91-7055-198-7

Kvale, S. (1997). *Den kvalitativa forskningsintervjun*, Lund: Studentlitteratur.
ISBN: 91-44-00185-1

Nilzon, K R. (2004). *Krishantering*, Höganäs: Kommunlitteratur.
ISBN: 91-7251-032-3

Josephson, H. (2005). *Nordstedts uppslagsbok*, Stockholm: Prisma
ISBN: 91-518-4255-6

Propper, K. (2003). *Medan sorgen läker: hur du kan förstå och hjälpa din vän som sörjer*, Sigtuna: Propper.
ISBN: 91-971666-6-9

Raundalen, M & Schultz, J-H (2007) *Krispedagogik : hjälp till barn och unga i kris*, Lund : Studentlitteratur
ISBN: 91-44-03741-4

Skolverket, (2000). *Beredd på det ofattbara*, Stockholm: Liber.
ISBN: 91-89313-94-5

Stone, D. (2004) *Svåra samtal : hur man pratar om det som betyder mest*, Malmö: Richter.
ISBN: 91-7711-287-3

Svenning, C. (1999). *Metodboken*, Eslöv: Lorentz.
ISBN: 91-972961-3-9

Svenning, C. (2003). *Metodboken*, Eslöv: Lorentz.
ISBN: 91-974891-0-7

Utbildningsdepartementet. (1994). *Läroplan för det obligatoriska skolväsendet, förskoleklassen och fritidshemmet*.

Wikander, L, (1996). *Bryt dödstystnaden!*, Stockholm: Gothia.
ISBN: 91-7205-045-4

Internetsidor:

Nationalencyklopedin. (2008). *Kris*,
http://www.ne.se/jsp/search/article.jsp?i_art_id=231591&i_word=kris
2008-01-29, kl. 14:24

Nationalencyklopedin. (2008). *Sorg*,
http://www.ne.se/jsp/search/search.jsp?h_search_mode=simple&h_advanced_search=false&t_word=sorg&h_history=1
2008-01-29, kl. 14:34

Svenska institutet för sorgearbete. (2008). *Vad är sorg?*,
http://www.sorg.se/fakta_om_sorg/vad_ar_sorg.asp
2008-01-29, kl. 14:43

SuicidPrevention och Efterlevandes Stöd. (2005).
www.spes.se
2005-12-05

Vetenskapliga rådet. (2003) *Behandling av personuppgifter*.
http://www.vr.se/download/18.6b2f98a910b3e260ae28000342/Personuppgifter_7.pdf
2008-03-22, kl. 23:41

Intervjufrågor

Intervjufrågor till kurator:

- Vad är en kris? (enligt undersökningspersonerna)
- Planer, finns det en för skolan utarbetad krishanteringsplan, eller används en lokal, i kommunen utarbetad plan för alla gymnasium?
- Används det olika planer beroende på krissituation?/Är det olika handlanden beroende på kris? Berätta.
- Vilka steg arbetar ni utifrån när en kris inträffar?
- Hur väl fungerar planerna i praktiken gentemot hur de ser ut på pappret?
- Har ni någon uppföljning efter det gått en tid?
- Erfarenheter av kris och krishantering? Berätta...

Intervjufrågor till lärare

- Din egen definition av Kris och Sorg.
- Finns det någon krisplan och har ni lärare fått vara med i utformandet av planen? (Svårt? Värdefullt? Etc.)
- Hur väl tycker Du att krisplanerna fungerar i praktiken gentemot hur de ser ut på pappret? (Nöjd med, inte nöjd med och varför)
- Vilken är din uppgift när en kris inträffat? (Kristeam, samla klassen och informerar, lärare kanske har olika ansvarsområden vid kris?)
- Har ni någon uppföljning av arbetet vid en kris, efter det gått en tid?
- Hur kan man ur ett lärarperspektiv hjälpa barn och ungdomar på bästa sätt med sorgearbete?
- Vad har du för erfarenheter av kris och sorgearbete? (vad är lättare, svårare i detta arbete)
- Vad är det viktigaste du lärt dig av krishantering under din yrkesverksamma tid som lärare?

Intervjufrågor Skolpräst:

- Vilken är din uppgift när en kris inträffat?
- Är du med i något kristeam? Hur arbetar ni?
- Vilka kriser är vanligast att ni arbetar med?
- Hur definierar du sorg?
- Hur hjälper man på bästa sätt en människa som sörjer? Hur kan man ur lärarperspektiv hjälpa barn och ungdomar på bästa sätt med detta?
- Vad ska man absolut INTE göra när man möter någon med sorg?
- Vad har du för erfarenheter av kris och sorgearbete? Vad är det viktigaste du lärt dig?

Intervjufrågor till SPES's personal

- Berätta om SPES's verksamhet.
- Vilka är det som kontaktar er i första hand? I andra hand...?
- Arbetar ni efter någon speciellt utformad krisplan? Har ni olika krisplaner beroende på krisens art? Berätta
- Hur bemöter ni människor i sorg?
- Vad ska man absolut inte göra när man möter en människa i sorg?
- Vad går en människa igenom för att kunna bearbeta sorgen? Hur kan man ur lärarperspektiv hjälpa barn och ungdomar på bästa sätt med detta?