



---

# ÁFALLAÁÆTLUN

---

Grunnskóli Reyðarfjarðar



## Contents

1. Áfallaráð .....	3
2. Almennt um áföll .....	4
3. Hvað er áfall? .....	5
4. Aðgerðaáætlun ef áfall verður .....	6
4.1 Viðbrögð samdægurs við andláti nemanda utan skólans .....	6
4.2 Viðbrögð samdægurs við andláti starfsmanns utan skólans .....	8
4.3 Viðbrögð samdægurs við andláti í skóla .....	9
4.4 Viðbrögð við andláti aðstandanda nemanda .....	9
4.5 Viðbrögð við langvarandi og/eða alvarlegum veikindum starfsmanns, nemanda eða aðstanda þeirra .....	9
4.6 Viðbrögð við slysum .....	10
4.7 Viðbrögð við sjálfsvígum .....	10
4.8 Viðbrögð við árásum í gegnum netið .....	11
4.9 Viðbrögð við kynferðislegu og líkamlegu ofbeldi .....	11
5. Áframhaldandi stuðningur eftir áfall .....	12
6. Lesefni og heimasíður um áföll og sorg .....	13

## 1. Áfallaráð

### **Fulltrúar nemendaverndarráðs skipa einnig áfallaráð skólans**

Guðlaug Árnadóttir, skólastjóri  
Díana Ívarsdóttir, aðstoðarskólastjóri  
Hildur Magnúsdóttir, deildarstjóri sérkennslu  
Bryndís Guðmundsdóttir, skólahjúkrunarfræðingur  
Alma Sigurbjörnsdóttir, sálfræðingur  
Bergey Stefánsdóttir, ráðgjafi á fjölskyldusviði  
Hjördís Helga Seljan Þóroddsdóttir, kennari  
Dóra Sólrún Kristinsdóttir, námsráðgjafi

### **Utanaðkomandi fagaðilar sem veita hjálp þegar áfall dynur yfir**

Sr. Erla Björk Jónsdóttir, 869-0637  
Áfallahjálpi Landspítalans, 543-1000  
Heilsugæslan Reyðarfirði, 470-1420  
Lögreglan, 112  
Skólaskrifstofa Austurlands, 470-5050  
Félagsþjónustan, 470-9000

## 2. Almennt um áföll

Mikilvægt er að starfsfólk skólans sé vel undir það búið að takast á við þá erfiðleika sem fylgja hinum ýmsu áföllum. Nauðsynlegt er að samkomulag ríki um hvernig bregðast eigi við áföllum. Þessa áætlun á allt starfsfólk skólans að styðjast við þegar áfall dynur yfir. Skólastjórnendur og áfallaráð eru ávallt í viðbragðsstöðu ef upp kemur áfall í skólanum. Mikilvægt er að upplýsingar um áföll er tengjast nemendum og starfsfólki skólans berist strax til stjórnenda og/eða áfallaráðs.

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

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

- Ef alvarlegt slys eða áfall á sér stað í sumarleyfi er nauðsynlegt að greina starfsfólki skólans frá því og huga að viðbrögðum.

### 3. Hvað er áfall?

Áföll geta verið margs konar, t.d.

- Dauðsfall
- Langvarandi og/eða alvarleg veikindi
- Alvarleg slys
- Sjálfsvíg
- Stórslys, náttúruhamfarir
- Líkamlegt og kynferðislegt ofbeldi
- Ofbeldi þ.m.t. heimilisofbeldi
- Verða vitni að alvarlegu ofbeldi eða áfalli
- Árás á skólann/starfsfólk/nemendur í gegnum netið, t.d. eineltisumræða eða önnur neikvæð umræða

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

## 4. Aðgerðaáætlun ef áfall verður

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

- Hafa samband við prest, nemendur, aðstandendur og skólasálfræðing.
- Útbúa staðlaðar upplýsingar fyrir þá sem svara í síma.
- Kalla saman starfsmannafund helst áður en kennsla hefst. Þar séu kennarar og starfsfólk upplýst um stöðu mála og skipulag skóladagsins kynnt.
- Taka ákvörðun um hvað skólinn ætlar að gera. Hver eru viðbrögð skólans?

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

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

### 4.1 Viðbrögð samdægurs við andláti nemanda utan skólans

- Skólastjóri fær andlátið staðfest og réttar upplýsingar um aðdraganda þess.
- Áfallaráð er kallað saman og skiptir verkum við framkvæmd á viðbrögðum við andlátinu. Meðal annars þarf að útbúa staðlað bréf til forráðamanna þar sem greint er frá því sem gerðist og einnig sagt frá því hvernig skólastarf verður næstu daga
- Tilkynna skal andlátið nánnum skyldmönnum hins látna við nám eða störf innan skólans áður en öðrum er tilkynnt það.
- Starfsmönnum skólans er tilkynnt um andlátið eins fljótt og auðið er og réttar upplýsingar gefnar um tildrögin.
- Skólastjóri og prestur tilkynni andlátið við fyrsta tækifæri í viðkomandi bekk. Þeir gæti þess að gefa réttar upplýsingar um tildrögin
- Umsjónarkennarar annarra bekkja flytji nemendum sínum fregnina, mikilvægt að allir nemendur fái fréttina samtímis.
- Bréfi skólastjórnenda dreift til forráðamanna allra nemenda skólans.
- Mikilvægt að skólastjórnendur athugi hvort einhverjir nemendur eru fjarverandi svo unnt sé að koma skilaboðum til þeirra. Foreldrar nemenda í viðkomandi bekk er tilkynnt um atburðinn og forráðamenn beðnir að sækja börn sín í skólann ef þörf er talin á því.
- Flaggað í hálfu stöng.

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

Í kjölfar tilkynningar sé kveikt á kerti og lesið ritningarorð eða farið með bæn.

Framkvæmd þessa þáttar hverju sinni taki mið af aðstæðum s.s. tildrögum andláts, aldri nemenda o.s.frv.

Sýnið eigin sorg en missið ekki sjálfstjórn. Nemendum sé gefinn góður tími fyrir viðbrögð og spurningar. Reynt skal að halda uppi eins eðlilegu skólstarfi hjá öðrum bekkjum og unnt er.

- Í lok skóladags skal fundað í áfallaráði ásamt umsjónarkennurum þar sem farið er yfir stöðu mála og áætlanir gerðar um áframhaldandi vinnu.
- Fulltrúar skólans fara í heimsókn til aðstandenda viðkomandi og koma samúðarkveðjum til þeirra. ( Blómvöndur og falleg kveðja )
- Óskað eftir kyrrðarstund/helgistund við prest.

Vinna í viðkomandi bekk næstu daga:

- Umsjónarkennari tekur á móti bekknum sínum í fyrstu kennslustund næsta dag.
- Kveikt á kerti og það látið loga fram yfir útför.
- Bekkurinn undirbýr samúðarkveðju og/eða skrifar minningargrein. Einnig geta börnin skrifað bréf, sögur eða teiknað myndir.
- Nemendum gefinn kostur á að tjá sig við prest/sálfræðing/námsráðgjafa og bekkjarkennara, eintaklingslega eða í hóp.
- Eigur nemandans eru fjarlægðar út kennslustofunni smám saman, alls ekki allt samtímis. Jafnvel á að leyfa sæti viðkomandi að vera autt í einhvern tíma.
- Blóm, mynd, kerti gæti verið í stofunni í einhvern tíma.
- Nemendum greint frá því hvað gerist næstu daga, það er kistulagning og útför. Gott er að hafa prest með sér í þá umræðu.
- Ef nemendur ætla sér að vera viðstaddir útförina er nauðsynlegt að forráðamenn fari með börnum sínum.
- Skóla aflýst meðan á útför stendur.
- Flaggja skal í hálfu stöng við skólann á útfarardaginn.
- Foreldrum boðið að koma og sækja eigur barnsins ef þeir treysta sér til.
- Nemendaverndarráð kemur saman reglulega eftir atburðinn og fer yfir gang mála, s.s. andlega líðan nemenda og hlúir að starfsfólki skólans og býður því viðhlítandi aðstoð.

## Útför

- Skólastjórnendur eða umsjónarkennari skrifi minningargrein frá skólanum og mæti í jarðarförina sem fulltrúar skólans.
- Húsvörður flaggar í hálfra stöng við Grunnskólann.
- Skóla skal aflýst á útfarardeggi og starfsfólk mæti við útför í virðingarskini við hinn látna og fjölskyldu hans.

## 4.2 Viðbrögð samdægurs við andláti starfsmanns utan skólans

- Skólastjóri fái andlátið staðfest og réttar upplýsingar um aðdraganda þess. Áfallaráð er því næst kallað saman og ritari sér um að útbúa bréf til forráðamanna nemenda í samráði við skólastjóra. Sé starfsmaður umsjónarkennari skal metið hvort haft er samband við forráðamenn nemenda og þeim boðið að vera viðstaddir þegar umsjónarbekknur er tilkynnt andlátið.
- Skólastjóri og prestur tilkynna andlátið nánnum skyldmönnum hins látna, sem eru við nám eða störf innan skólans áður en öðrum er tilkynnt um það.
- Starfsmönnum skólans er tilkynnt um andlátið í næstu frímínútum og réttar upplýsingar gefnar um tildrög þess.
- Umsjónarkennari flytji nemendum sínum fregnina í næsta tíma og dreifi til þeirra bréfi skólastjórnenda til forráðamanna.
- Mikilvægt að ritari athugi hvort einhverjir nemendur eru fjarverandi svo unnt sé að koma skilaboðum til þeirra.
- Sé starfsmaður sérstaklega tengdur hópi nemenda t.d. umsjónarkennari þá þurfa skólastjórnendur og meðlimir áfallaráðs að annast tilkynninguna og vera reiðubúnir að mæta viðbrögðum bekkjarins.
- Flaggað skal í hálfra stöng.
- Reynt skal að halda uppi eins eðlilegu skólastarfi og unnt er. Skólastjórnendur sendi samúðarkveðjur til fjölskyldu hins látna.

## Útför

- Ef viðkomandi er umsjónarkennari kallar skólastjóri forráðamenn á fund og ákveðið er í sameiningu hvernig nemendunum er hjálpað í gegnum sorgarferlið. Það má gera með ýmsu móti, til dæmis með því að aðstoða nemendur við að skrifa minningargrein og minningabók handa aðstandendum eða nemendur færa aðstandendum blóm.
- Prestur fræði nemendur um útförina og kanni þátttöku. Æskilegt er að fá þann prest í heimsókn sem mun jarðsetja svo börnin kynnist honum.
- Æskilegt er að forráðamenn fari með börnum sínum vilji þau fylgja kennara sínum til grafar.



- Skólastjórnendur skrifi minningargrein frá skólanum og mæti í jarðaförina sem fulltrúar skólans.
- Húsvörður flaggar í hálfu stöng.

#### 4.3 Viðbrögð samdægurs við andláti í skóla

- Eigi andlát sér stað í skóla á skólatíma skal skólastjóri kalla til lögreglu, prest og lækni sem sjá um að aðstandendur fái réttar fréttir um málið áður en aðrir fá vitneskju um það, svo sem fjölmiðlar eða aðrir í samfélaginu.
- Kennarar þurfa að gæta þess að halda nemendum í stofu.
- Sýni fjölmiðlar áhuga er skólastjóri eini tengiliður skólans við þá. Allir aðrir skulu vísa á hann varðandi allar upplýsingar.
- Að öðru leyti skal fylgt leiðbeiningum í köflum 3.1 og 3.2 eftir því sem við á.

#### 4.4 Viðbrögð við andláti aðstandanda nemanda

- Látist foreldri eða annar náinn aðstandandi nemanda skal skólastjóri greina starfsfólki skólans frá því. Einnig skal viðkomandi bekk tilkynnt það sérstaklega að nemandanum fjarstöddum.
- Ef aðstandendur tilkynna umsjónarkennara um andlát, skal umsjónarkennari tilkynna skólastjóra það strax.
- Nemandanum skal tryggð aðstoð fagaðila innan skólans eftir því sem þörf krefur. Að öðru leyti skal haft samráð við viðkomandi fjölskyldu um viðbrögð.

#### 4.5 Viðbrögð við langvarandi og/eða alvarlegum veikindum starfsmanns, nemanda eða aðstanda þeirra

- Skólastjóri greinir starfsliði frá því ef einhver úr hópi starfsmanna, nemenda eða aðstandenda þeirra þarf að vera langdvölum burtu frá starfi vegna alvarlega veikinda. Þetta skal gert í samráði við starfsmann/fjölskyldu hans eða forráðamenn nemendans, eftir því sem við á.
- Áfallaráð ákveður hvernig skuli taka á málinu og metur hve mikið skal vinna með það.
- Aðilar úr áfallaráði, ásamt viðkomandi umsjónarkennurum, ræða við og vinna með þeim nemendum og aðstandendum sem tengjast málinu.
- Athuga skal hvort heimsóknir séu heppilegar eða æskilegar.
- Sýna þarf veikindunum virðingu án þess þó að velta sér upp úr þeim. Meðal annars geta nemendur sent kveðju, svo sem bréf, blóm, póstkort eða annað sem umsjónarkennari hefur umsjón með.
- Nemendum er gefið tækifæri til að ræða málið í bekknum og spyrja spurninga að svo miklu leyti sem það er við hæfi.

- Skólastjórnendur upplýsa skólasamfélagið um veikindin þó með samþykki viðkomandi aðila.

#### 4.6 Viðbrögð við slysum

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

Þegar nemandi snýr aftur í skólann eftir slys eða veikindi

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

#### 4.7 Viðbrögð við sjálfsvígum

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

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

- Undirbúa þarf skriflega yfirlýsingu fyrir kennara eða þann sem segir frá sjálfsvíginu til að styðjast við. Þar skulu koma fram staðreyndir án smáatriða.
- Upplýsingar þurfa að liggja fyrir til að senda aðstandendum bekkjarfélaga viðkomandi.
- Gera þarf áætlun um að greina áhættuhóp.
- Minningarathafnir eiga ekki að vera umfangsmeiri en venja er við önnur dauðsföll.
- Það á ekki að tileinka hinum látna neinn sérstakan atburð í skólalastarfinu.
- Óski nemandi þess að fara við útförina þá er mikilvægt að það sé í fylgd foreldra eða forráðamanna.
- Vera þarf á varðbergi og koma aftur að þessum málum ef ástæða þykir til þess.

Áfallaaðstoð eftir sjálfsvíg beinist að eftirfarandi:

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

#### 4.8 Viðbrögð við árásum í gegnum netið

Skólalastjórnmendur koma saman þegar þeim er kunnugt um málið og ákveða framhaldið, hvort skólinn muni bregðast við með einhverjum hætti, s.s.

- Upplýsa starfsfólk um árásina, með pósti eða fundi
- Segja frá forsögu málsins ef einhver er
- Sendu yfirlýsingu frá skólanum til skólasamfélagsins
- Stuðningur við hlutaðeigandi

#### 4.9 Viðbrögð við kynferðislegu og líkamlegu ofbeldi

Komi upp ofbeldi verður leitað til félagsþjónustusviðs Fjarðabyggðar og annarra sérfræðinga sem við á.

## 5. Áframhaldandi stuðningur eftir áfall

- Reikna má með að nemendur vilji ræða um dauðann, vinna verkefni eða á annan hátt vinna sig út úr ferlinu. Í þeirri vinnu er áfallaráð bakhjarl fyrir kennara og kemur inn í bekkinn eftir þörfum. Þeir einstaklingar og hópar sem áfallið hefur mest áhrif á þurfa að hafa greiðan aðgang að stuðningsaðilum innan skólans sem vinna með þeim úr áfallinu.
- Mikilvægt er að starfsmenn skólans séu hlýlegir en varist alla tilgerð. Tillitssemi og virðing felst m.a. í því að staldra ekki of lengi við áföllin heldur halda áfram lífsgöngunni.
- Þegar frá líður þarf að muna eftir ákveðnum dagsetningum s.s. afmælisdegi þess sem fallið hefur frá. Bekkir geta einnig farið með blóm eða friðarkerti á leiði hins látna fyrir jólin.
- Skólinn allur getur heiðrað minningu hins látna t.d. með því að halda minningamót í íþróttum, lestrakeppni eða hvað eina sem hinum látna var hugleikið.

## 6. Lesefni og heimasíður um áföll og sorg

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

Áfallaáætlunin var endurskoðuð og uppfærð í október 2020