



# HANDLINGSPLAN VID KRISSITUATIONER

## KRISGRUPP

2020-08-30

### MÅL:

En krisgrupp ska finnas som kan organisera och medverka vid de hjälp- och stödinsatser som kan bli aktuella vid stora samhällskatastrofer, allvarliga sjukdomar, olycksfall och dödsfall bland personal, elever, barn eller barns nära anhöriga.

**Krisgruppen består av följande personer eller delar därav:**

- John Green
- Anna Nordstrand
- Berörd klasslärare/klassföreståndare / eller annan berörd personal
- Personer med särskild kompetens beroende på arten och omfattningen av det inträffade.
- Präst i närmaste församling: Johanneskyrkan

**Ansvarig / sammankallande är:**

- John Green

## Telefonlista över viktiga kontakter

Titel Plats Namn	Tel.nr arbete	Tel.nr hem
John Green	0480-479680	070-2666054
Ute Holz knecht Förskoleklass	0480-479680	076-0350013
Josefine Klass 1	0480-479680	
Dagmara Kociuba Klasslärare klass 2-3	0480-479680	073-5399537
Martin Steiner Klasslärare klass 4-5	0480-479680	0768-718065

Elin Stålhammar Klasslärare klass 6-7	0480-479680	073-5363698
John Green Klasslärare klass 8-9	0480-479680	070-2666054
Linda Rothstein Klassföreståndare klass 10-12	0480-479680	0733-199038
Anna Nordstrand Skolsköterska	0480-479518	070-4763032
John Green Rektor grundskola, Gymnasiet	0480-479552	070-2666054
Paula Tågeryd Valdivia Förskolechef, förskolan Ekan	0480-479682	0708-910131
SOS	112	
Stensö vårdcentral	0480-81850	
Apotekens Läkemedelsupplysning	020- 66 77 66	
Sjukvårdsrådgivning	0480-81000/84000/ 448000	
Räddningstjänst – Brandkår	112	
Kalmar Länssjukhus, akut	0480-81361/81653	
Apotekens Läkemedelsupplysning	020- 66 77 66	
Sjukvårdsrådgivning	0480-81000/84000/ 448000	

Händelse 1: Elev/barn avlider hastigt eller blir svårt skadat.

**Omedelbar aktivitetsplan:**

Vid svår skada ge medicinsk förstahjälp och tillkalla ambulans och polis.

**Direkt efter olycksfall/ dödsfall**

Samordningsgrupp samlar krisgruppen och utvald nyckelpersonal.

Krisgrupp/nyckelpersonal underrättar:

a, Familjen om olyckan ( vid dödsfall krävs tillstånd av polisen ).

b, Alla berörda anställda informeras så snart som möjligt.

Ansvarig lärare ( klassföreståndare ) / förskollärare informerar sina barn.

Obs! Glöm inte barn som är sjuka eller lediga.

- Tala öppet och konkret om det som har hänt.
- Låt eleverna tala om sina tankar och känslor.
- Klasslärare/Klassföreståndare/Förskollärare ser till att inget barn kommer hem till ett tomt hus.
- Ta den tid som behövs för bearbetning av detta resten av dagen.

Skolans och förskolans övriga klasser /grupper underrättas av "sina" lärare/föreståndare.

När alla har informerats om dödsfallet hissas flaggan på halv stång.

Ett bord bör iordningställas på lämplig plats med ljus, blommor, och om möjligt ett foto på den avlidne, så att den som önskar kan gå dit och sitta ner, eller lämna en blomma eller hälsning. På kansliet skall finnas "rekvisita" för detta.

Information till barnens föräldrar/vårdnadshavare ges av respektive lärare/förskollärare om möjligt samma dag som barnen informerats. Efter samråd kan föräldrarepresentanterna i respektive klass/grupp hjälpa till. Det kan vara bra med ett föräldramöte någon av de första dagarna.

För säkerhets skull bör det avlidna barnets kamrater i klassen eller gruppen få med sig en kortfattad redogörelse hem.

Förslag till text:

*Klass/grupp.....har idag mottagit det tragiska beskedet att.....har avlidit. Detta är naturligtvis något som vi alla, i synnerhet eleverna i klassen/gruppen berörs starkt av. Under de närmaste dagarna kommer vi därför att ägna mycket tid åt att samtala om det som har hänt. Krisgruppen kommer att finnas tillgänglig och berörd präst kommer att medverka i en minnesstund. Det är mycket betydelsefullt för barnen att man också i hemmet talar öppet om det inträffade. Tveka inte att ta kontakt med oss för ytterligare upplysningar eller hjälp. Stiftelsen Kalmar Waldorfskola ....../.....20.....*

.....  
Klasslärare/Klassföreståndare

.....  
Rektor

Minnesstund i barnets klass/grupp, helst dagen efter meddelandet om dödsfallet. Vid behov deltar präst i planering och genomförande

Familjen kontaktas, så att de kan ge sina synpunkter på hur de vill att informationen skall ges och hur minnesstunden ska utformas. De anhöriga tillfrågas också om de önskar låta barnets kamrater delta i jordfästningen.

Krisgruppen ger stöd till berörda lärare ( ett första samtal om det som har hänt ).

Rektor håller kontakt med massmedia. Barnets familj, kamrater och lärare skall skyddas.

Bestäm ett möte med all berörd personal för att planera åtgärder för den närmaste framtiden.

## **2. Dagen för jordfästningen**

Familjen kontaktas, så att de kan ge sina synpunkter på hur de vill att informationen skall ges och hur minnesstunden ska utformas. De anhöriga tillfrågas också om de önskar låta barnets kamrater delta i jordfästningen.

Beroende på typen av händelse kan antingen en enda klass, flera klasser eller hela skolan eller förskolan delta i jordfästningen. Barnen kan uttrycka sin sorg symboliskt, t.ex. genom blommor på kistan, teckningar eller andra symboler. En representant för personalen/barnen kan säga några ord och/eller lägga en krans på kistan.

Då dagen för jordfästning är fastställd, och man vet vilka barn som ska delta i ceremonin, får dessa med sig en kortfattad orientering hem. Den bör innehålla plats och dag för jordfästningen. Deltagandet är frivilligt. Om barnen är förskole- eller lågstadiesbarn är det viktigt att barnen har någon vuxen med sig vid jordfästningen.

Det är bra om så många som möjligt av barnen är närvarande vid jordfästningen, då detta kan vara av stor betydelse för bearbetningen av sorgen den närmaste tiden.

Förslag till informationstext:

*Det är nu bestämt att.....kommer att jordfästas.....vid.....kyrka.....dagen den...../.....kl. ....*

*Enligt överenskommelse med.....familj kommer barnen ( klassen ) att delta vid jordfästningen.*

*Deltagandet är givetvis frivilligt, men det är bra om så många som möjligt av barnen är med.*

*Detta kan vara av stor betydelse för bearbetningen av sorgen under den tid som följer.*

*Samordningsgrupp, lärare, föreståndare kommer att delta, men det är viktigt att de små barnen också har någon annan vuxen med sig.*

*Stiftelsen Kalmar Waldorfskola ...../.....20...*

.....

*Klasslärare/Klassföreståndare*

*Rektor*

Diskutera ingående i klassen/gruppen om vad som kommer att ske vid jordfästningen. Detta är viktigt oavsett om barnet skall delta vid jordfästningen eller ej.

Jordfästningsdagen håller läraren/föreståndaren klassen/gruppen samlad. Barn som känner behov av att vara tillsammans med sina föräldrar/vårdnadshavare bör dock om så är möjligt få lov till detta.

På jordfästningsdagen hålles en kort minnesstund för samtliga barn på skolan. Flaggan hissas på halv stång etc.

## **3. Uppföljning**

Det är viktigt att berörda lärare får mycket kollegialt stöd och hjälp. Ta hjälp av krisgruppen om det behövs.

Anordna samtal i klassen/gruppen för att gå igenom det som har inträffat och se efter om det finns barn som är starkt berörda av det som har hänt. Ge dem särskilt stöd och hjälp.

Klassamtalen kan struktureras på följande sätt:

a, Introduktion, b, Fakta, c, Tankar, d, Relationer, e, Information, f, Avslutning.

Kontakta familjen för att uttrycka skolans medkänsla och erbjuda stöd:

- Någon från samordningsgruppen eller nyckelperson besöker familjen
- Hjälp syskon eller nära vänner att återgå till normala rutiner.
- Låt kamraterna skriva brev eller rita teckningar till den döda elevens syskon eller föräldrar.

För särskilt drabbade barn bör kraven på deras prestation anpassas till deras nedsatta koncentrationsförmåga.

Det kan vara betydelsefullt för barnen i klassen/gruppen om skolbänken får stå tom en tid.

Det kan även finnas andra saker som påminner om den döde som kanske bör få vara kvar en tid.

Låt klassen/gruppen gemensamt besöka graven.

När det gått tillräckligt lång tid, låt barnen bära ut den döda elevens skolbänk ur klassrummet eller kom överens om när det skall ske.

Om behov finns från eleverna, markera speciella märkesdagar, som det döda barnets födelsedag och årsdagen av dödsfallet.

**När det gäller självmord bör man vidta speciella åtgärder. Experthjälp behövs.**

#### **4. Barnets olika sorgereaktioner**

Några kommer snabbt igång med sorgearbetet, så fort dödsfallet blivit känt.

Hos andra uppträder inga märkbara reaktioner förrän längre fram.

Skuld känslor är ett typiskt inslag i sorgereaktioner hos barn och ungdomar. Hos barn är skuld känslorna ofta knutna till att de kan fortsätta att leka och ha roligt. Hos barn kan skuld känslor hänga samman med "magitänkande":

Dog hon för att jag sa att hon var dum? Dog han för att jag sparkade honom en gång? I detta sammanhang är rådgivning och tillrättaläggande av största betydelse!

Sorgens fyra stadier:

- *Chockfasen* - Varar från ett ögonblick till några dygn.
- *Reaktionsfasen* - Kan vara i flera veckor.
- *Bearbetningsfasen* - Kan vara i över ett år.
- *Nyorienteringsfasen* - Kommer att bestå. Individerna lever med ett ärr i själen som inte kommer att försvinna.

Omedelbara reaktioner

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

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

## Efterreaktioner

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

- Ångest och sårbarhet
- Levande minnesbilder
- Sömnstörningar
- Sorg och saknad
- Irritabilitet och vrede
- Skuld känslor, självföreläelser och skam
- Problem i skolan
- Kroppsliga symptom
- Problem i relationen till kamraterna

## Händelse 2: elevs/barns föräldrar eller syskon avlider.

Denna typ av händelse kräver inte fullt lika omfattande beredningsplan som den föregående.

### 1. Tiden närmast efter dödsfallet

När ett dödsfall inträffar i en familj bör krisgrupp/samordningsgrupp/lärare underrättas. Om dödsfallet inträffar medan barnet är i skolan bör någon familjemedlem, helst någon av föräldrarna, komma till skolan och underrätta barnet personligen.

Tillfråga familjen om barnets klass/grupp kan meddelas.

Diskutera med familjen och barnet vilka uppgifter som får lämnas ut till klassen samt hur dessa bör presenteras.

Somliga elever vill vara närvarande när klassen informeras, andra föredrar att inte delta.

Tala öppet om det i klassen/gruppen. Berätta hur deras sörjande kamrat önskar att de skall förhålla sig till det som har hänt.

Berätta om möjligt vad som har hänt. Förbered kamraterna på att deras kompis kan vara känsligare än vanligt, och att de därför bör visa extra omtanke.

Om de anhöriga så önskar kan en representant för skolan närvara vid jordfästningen.

### 2. Uppföljning

Klassläraren/Klassföreståndaren följer upp barnets reaktioner.

- Visa förståelse för okoncentration och nedsatt arbetsförmåga.
- Låt barnet själv bestämma hur mycket han/hon vill tala om det som har hänt.
- Var beredd att lyssna på barnet då det behöver någon att tala med.

Informera fortlöpande de anhöriga om barnets prestationer i skolan.

Vid behov tas kontakt med resurspersoner i krisgruppen.

Var observant på barnets sorgreaktioner. Se punkt 4 i händelse 1.

## Händelse 3: Dödsfall - personal

### 1. Direkt efter dödsfallet

Samordningsgruppen samlar krisgruppen och utvald nyckelpersonal.

Krisgrupp/nyckelpersonal underrättar:

- Familjen om olyckan ( vid dödsfall krävs tillstånd av polisen ).
- Alla berörda anställda informeras så snart som möjligt.

Ansvarig lärare ( Klasslärare/Klassföreståndare )/ förskollärare informerar sina barn. Glöm inte barn som är sjuka eller lediga.

- Tala öppet och konkret om det som har hänt.
- Låt barnen tala om sina tankar och känslor.
- Klasslärare/Klassföresståndare/Förskollärare ser till att inget barn kommer hem till ett tomt hus.
- Ta den tid som behövs för bearbetning av detta resten av dagen.

Skolans och förskolans övriga klasser/grupper underrättas av "sina" lärare/föreståndare.

När alla har informerats om dödsfallet hissas flaggan på halv stång.

Ett bord bör iordningställas på lämplig plats med ljus, blommor, och om möjligt ett foto på den avlidne, så att den som önskar kan gå dit och sitta ner, eller lämna en blomma eller hälsning. På kansliet skall finnas "rekvisita" för detta.

Information till barnens föräldrar/vårdnadshavare ges av respektive lärare/förskollärare om möjligt samma dag som barnen informerats. Efter samråd kan föräldrarepresentanterna irespektive klass/grupp hjälpa till. Det kan vara bra med ett föräldramöte någon av de första dagarna. För säkerhets skull bör den avlidna personalens elever/barn i klassen/gruppen få med sig en kortfattad redogörelse hem.

Förslag till text:

*Klass/grupp.....har idag mottagit det tragiska beskedet att.....har avlidit. Detta är naturligtvis något som vi alla, i synnerhet eleverna i klassen/gruppen berörs starkt av. Under de närmaste dagarna kommer vi därför att ägna mycket tid åt att samtal om det som har hänt. Krisgruppen kommer att finnas tillgänglig och berörd präst kommer att medverka i en minnesstund. Det är mycket betydelsefullt för barnen att man också i hemmet talar öppet om det inträffade. Tveka inte att ta kontakt med oss för ytterligare upplysningar eller hjälp. Stiftelsen Kalmar Waldorfskola...../.....20.....*

.....  
*Klassföreståndare*

.....  
*Rektor*

Minnesstund för personalens klass/grupp/kollegor, helst dagen efter meddelandet om dödsfallet. Vid behov deltar präst i planering och genomförande.

De anhöriga kontaktas, så att de kan ge sina synpunkter på hur de vill att information skall ges och hur minnesstunden skall utformas. De anhöriga tillfrågas också om de önskar låta personalens barn och kollegor delta vid jordfästningen.

Krisgruppen ger stöd till berörda lärare ( ett första samtal om det som har hänt ).

Rektor håller kontakt med massmedia. Personalens familj, lärare och barn skall skyddas.

Bestäm ett möte med all berörd personal för att planera åtgärder för den närmaste framtiden. Rekrytera omedelbart en ny personal/ lärare.

## 2. Dagen för jordfästningen

De anhöriga kontaktas, så att de kan ge sina synpunkter på hur de vill att information skall ges och hur minnesstunden skall utformas. De anhöriga tillfrågas också om de önskar låta personalens barn/elever och kollegor delta vid jordfästningen.

Beroende på typen av händelse kan antingen en enda klass, flera klasser eller hela skolan eller förskolan delta vid jordfästningen. Barnen/elever kan uttrycka sin sorg symboliskt, t.ex. genom blommor på kistan, teckningar eller andra symboler. En representant för barnen/personalen kan säga några ord och/eller lägga en krans på kistan.

Då dagen för jordfästning är fastställd, och man vet vilka barn som skall delta vid ceremonin, får dessa med sig en kortfattad orientering hem. Den bör innehålla plats och dag för jordfästningen. Deltagandet är frivilligt. Om barnen är förskole- och lågstadiet barn är det viktigt att barnen har någon vuxen med sig vid jordfästningen.

Det är bra om så många som möjligt av barnen är närvarande vid jordfästningen, då detta kan vara av stor betydelse för bearbetningen av sorgen den närmaste tiden.

Förslag till informationstext:

*Det är nu bestämt att.....kommer att jordfästas.....vid.....kyrka.....dagen den...../.....kl.  
Enligt överenskommelse med.....familj kommer barnen ( klassen ) att delta vid  
jordfästningen.*

*Deltagandet är givetvis frivilligt, men det är bra om så många som möjligt av barnen/elever  
är med. Detta kan vara av stor betydelse för bearbetningen av sorgen under den tid som  
följer.*

*Samordningsgrupp, lärare, föreståndare kommer att delta, men det är viktigt att de små  
barnen också har någon annan vuxen med sig.*

*Stiftelsen Kalmar Waldorfskola...../.....20.....*

.....  
*Klassföreståndare* ..... *Rektor* .....

Diskutera ingående i klassen/gruppen vad som kommer att ske vid jordfästningen. Detta är viktigt oavsett om barnen/elever skall delta vid jordfästningen eller ej.

På jordfästningsdagen håller läraren/föreståndaren klassen/gruppen samlad. Barn/elever som känner behov av att vara tillsammans med sina föräldrar/vårdnadshavare bör dock om så är möjligt få lov till detta.

På jordfästningsdagen hålles en kort minnesstund för samtliga barn/elever och personal på skolan. Flaggan hissas på halv stång etc.

## 3. Uppföljning

Det är viktigt att berörda lärare får mycket kollegialt stöd och hjälp. Ta hjälp av krisgruppen om det behövs.

Anordna samtal i klassen/gruppen/arbetskollegiet för att gå igenom det som har inträffat och se efter om det finns barn/ personal som är starkt berörda av det som har hänt. Ge dem särskilt stöd och hjälp.

Klassamtalen kan struktureras på följande sätt: a, Introduktion, b, Fakta, c, Tankar,



d, Reaktionen e, Information f, Avslutning

För barn/elever i olika åldrar och även för vuxna finns det skönlitterära böcker som på ett fint sätt fångar upp reaktioner, tankar och känslor i samband med sorg och död.

Kontakta de anhöriga för att uttrycka skolans medkänsla.

Försök att så snabbt som möjligt återföra klassen/gruppen till normala rutiner. Informera efterträdaren ingående om barnens reaktioner.

Förbered barnen på den nya läraren/personalen så att han/hon inte stöts bort av klassen/gruppen.

Låt klassen/gruppen vid behov gemensamt besöka graven.

**När det gäller självmord gäller speciella åtgärder. Expertishjälp behövs.**

Var observant på olika sorgereaktioner. Se punkt 4 i händelse 1.

#### Händelse 4: Större olyckor eller katastrofer.

Den här typen av olyckor drabbar ofta hela skolan/förskolan hårt. Beredskapsplanen för händelserna 1 och 2 kan tillämpas. Men som komplement till dessa rekommenderas att förbereda även annan personal på skolan och andra genom information och övningar. Man kan även undersöka möjligheterna att inrätta extra telefonlinjer.

#### **1. Akutåtgärder på olycksplatsen**

Ge medicinsk första hjälp och tillkalla ambulans och polis. Gör sådant som ej kan vänta.

Sammankalla skolans krisgrupp.

Upprätta kontakt med andra som kan stödja och hjälpa. Ev. räddningstjänsten. Etablera en ledningsgrupp och utse en ledare som får övergripande ansvar för att samordna uppföljning inom skolan. Gruppen skall rapportera till och få sitt mandat bekräftat av katastrofledningen på olycksplatsen.

Mobilisera personal som:

- låter polis eller annan räddningspersonal informera föräldrarna
- tar hand om telefonerna, viktigt att bemanna tillräckligt antal med telefoner, för att besvara förfrågningar utifrån, utforma blankett för registrering av samtalen, undvika dubbelinformation och se till att de blir underrättade
- förbereder att ta emot föräldrar som kommer till skolan och återföra barnen med sina föräldrar
- inrättar centrum för krisrådgivning
- ev. i samråd med katastrofledningen, sänder ut delar av krisgruppen till katastrofplatsen.

Rektor håller kontakt med massmedia.

Se till att skriftligt material om hjälp för bearbetningen av katastrofen finns tillgängligt.

Mobilisera extra stöd för barn, personal och föräldrar. Se till att inget barn kommer hem till ett tomt hus, utan att det finns vuxenkontakt.

Låt samlingsplatsen som är bestämd i förväg få bli en plats, där alla kan samlas och uttrycka sina tankar och känslor. Se samtidigt till att rutiner och struktur upprätthålls under krisperioden.

Informera barn och föräldrar om vad som har hänt, så att de inte behöver bli informerade via rykten.

## **2. De närmast följande dagarna**

- Fortsatt rådgivning till barnen/eleverna, föräldrarna och personalen.
- Håll skriftlig information tillgänglig.
- Förbered deltagande i minnesstund och andra ritualer. Se händelse 1.
- Genomför aktiviteter där barnen/elever kan ge uttryck för sina upplevelser av katastrofen.
- Tala öppet och konkret om det som har hänt, låt barnen/elever tala om sina tankar och känslor.
- Låt dem visa det genom lek och konstnärlig verksamhet.
- Anordna föräldramöten.

Var noga med att registrera eventuell frånvaro av barn i klassen/gruppen. Ta kontakt med hemmet för att lyssna in hur situationen är. Erbjud hjälp om så behövs.

Tänk på att ordna avlastning och krisstöd åt dem som arbetat närmast de drabbade.

När gruppen anser att den har gjort sitt, är det viktigt att sammanfatta insatsen och avsluta arbetet.

## **3. Långtidsuppföljning**

Barnens/elevernas prestationer utvärderas och stödundervisning sätts in vid behov.

Planera ingående skadade barns/elevens återkomst till skolan eller förskolan. Håll kontakt med hemmet eller sjukhuset om barnet ej kommer tillbaka med en gång.

Se till att professionell hjälp finns tillgänglig för barn/eleven med långvariga katastrofreaktioner. Remittera barn/eleven efter fastställda klara rutiner.

Markera årsdagen av olyckan.

Hantera känsliga ämnen som påminner om katastrofen på ett varsamt sätt.

Håll föräldrarna informerade genom kortfattade brev.

Var observant på olika sorgereaktioner. Se punkt 4 i händelse 1.

## **Referenser**

Dyregrov Atle, *Barn i sorg*, Studentlitteratur 1990

Dyregrov Atle, *Beredskapsplan för skolan*, Rädda Barnen 1995

Nils Andersson, *Att möta små barns sorg*, Rädda barnen 1995

## KRISBEARBETNING – UPPFÖLJNING

### **Chockfas**

Kan vara från ett kort ögonblick ( några minuter ) till något eller några dygn. En person i chock stänger omedvetet in sig. Reaktionen kan bestå av tvångsmässig självbehärskning, ändlös gråt eller upprepande av samma mening. En del blir tysta, paralyserade och orörliga. Minnesförlust kan förekomma. Några blir hyperaktiva. Chockfasen är ett försvar- den chockade stänger in sig - avskärmar sig från de starka känslor som krisen är upphov till.

#### För att hjälpa:

Ge omsorg, vänlighet, stöd och försiktig beröring. Ibland kan en enkel aktivitet hjälpa. Ge gärna något varmt att dricka, en chockad person fryser ofta. Var inte verbalt påträngande och försök inte tvinga den chockade "att prata av sig", det hjälper inte förrän nästa fas, när reaktionen kommer. Initiativet är i denna situation hos hjälparen. En chockad person upplever inte sig själv som chockad.

### **Reaktionsfasen**

Pågår normalt någon eller några månader. Chockfasen övergår så småningom i en reaktionsfas- en reaktion på det som utlöste krisen. Reaktionen kan ofta bli mycket stark. Den drabbade överväldigas av påträngande känslor av smärta, ångest, rädsla, skuld och sorg. Tankarna är koncentrerade bakåt, på händelsen, och den drabbade ställer ofta frågan "varför?". Vederbörande återupplever händelsen i tal, tankar och drömmar. Skuldkänslor uppstår lätt, t.ex. "om jag hade startat fem minuter tidigare..."

För att hjälpa: Lyssna, lyssna och åter lyssna. Tillåt och hjälp den drabbade att ge utlopp för sina känslor att vara ledsen och gråta. Här kan alla omkring den drabbade hjälpa till, men ibland kan professionell hjälp vara nödvändig.

### **Reparationsfas**

Kan pågå från några månader upp till ett år. När den drabbade åter börjar att se framåt inträder reparationsfasen. Det är först nu som den drabbade börjar att bearbeta de händelser som har varit, både fysiskt och psykiskt. De kroppsliga och känslomässiga störningarna börjar att avta och individen börjar mer och mer att återuppta gamla kontakter och aktiviteter.

#### För att hjälpa:

I den här fasen behövs stöd och hjälp med att se framåt. Hjälp till att konkretisera - gör planer, scheman etc. Man får dock inte forcera till aktiviteter.

### **Nyorienteringsfas**

Pågår resten av livet. Krisen finns kvar som ett ärr – som en erfarenhet, som har ökat individens förståelse för sig själv och sin omgivning, om hanteringen har varit riktig. Händelsen kan under kommande livsperioder och upplevelser få en ny betydelse. Sjukskrivning i samband med en krisupplevelse kan ofta leda till isolering och är därför inte att rekommendera, om ingen kroppslig skada har uppstått som hindrar arbete. Ge möjlighet till viss avlastning i arbetssituationen under någon tid, underlätta delaktighet i arbetsgemenskapen. Kontakta professionell hjälp vid behov. Ha förståelse för att den drabbades arbetsprestationer inte är som vanligt!