



ÁFALLARÁÐ ÖLDUSELSSKÓLA



VIÐBRAGÐ VIÐ ÁFÖLLUM OG ANDLÁTI

Endurskoðuð haust 2026



Um áfallaráð

Skólastjóri eða staðgengill hans er ábyrgur fyrir því að kalla saman áfallaráð þegar þörf þykir og stýra vinnu þess og skipulagi. Áfallaráð skal koma saman eigi sjaldnar en tvisvar sinnum á ári og funda í upphafi hvers skólaárs. Á þeim tíma sem reglulegt skólahald fer ekki fram skulu skólastjórnendur vera ábyrgir fyrir hlutverkum áfallaráðs en geta í samráði við fulltrúa áfallaráðs óskað eftir aðstoð þeirra sé talin ástæða til.

Áfallateymi Ölduselsskóla

Erla Erlendsdóttir, skólastjóri	694-4488
Eygló Guðmundsdóttir, aðstoðarskólastjóri	865-4137
Elín Inga Stígsdóttir, deildarstjóri nemendamála	698-1240
Helga Sigríður Eiríksdóttir, náms- og starfsráðgjafi	8997070
Kristjana Vilhelmsdóttir, skrifstofustjóri	664-8363
Berglind Jack, kennari	618-7065

Aðrir sem hægt er að leita til:

Sr. Sigurður Már Hannesson, sóknarprestur í Seljakirkju 567-0110
sigurdurmh@kirkjan.is

Sr. Steinunn Anna Baldvinsdóttir, prestur í Seljakirkju,
steinunn.anna.baldvinsdottir@kirkjan.is

Skólasálfræðingur á Þjónustumiðstöð Breiðholts	411-1300
Lögregla	444-1000
Læknir á heilsugæslunni í Mjódd	513-6000

Hlutverk áfallaráðs

Í meginatriðum er hlutverk áfallaráðs að ganga frá vinnuáætlun svo bregðast megi fumlaust og ákveðið við þegar áföll hafa orðið, s.s. bráð veikindi, dauðsföll, alvarleg slys eða aðrir atburðir sem líklegir eru til að kalla fram áfallastreitu og/eða sorgarviðbrögð. Þá skal áfallaráð bera ábyrgð á og sjá um að starfsfólk fái kynningu á því hvernig bregðast skuli við áföllum.



Við skipulag áfallahjálpar og viðbragða þarf að hafa í huga alla þá einstaklinga sem koma að starfsemi skólans, s.s. nemendur og aðstandendur, kennara, stjórnendur, skólaliða, starfsfólk í sundlaug og eldhúsi og fólkið í stoðþjónustu skólans.

Lykilatriði er að til sé mótuð, skýr og afdráttarlaus áætlun um hver sinnir hvaða hlutverki í hvaða röð og hvernig beri að bregðast við í hverju tilviki. Þá þarf að huga vandlega að óskum fjölskyldna þeirra sem hlut eiga að máli hverju sinni. Eðlilegt er að gera ráð fyrir að hvert atvik sé sérstakt og einstakt á sinn hátt, en æskilegt er að hafa eftirfarandi þætti í huga við mótun vinnuskipulags ráðsins.

Áföll sem viðbragðsáætlunin nær til:

- Langvarandi og/eða alvarleg veikindi starfsmanna, nemenda eða aðstandenda.
- Alvarlegra slysa
- Andlát starfsmanna, nemenda eða aðstandenda utan eða innan skólans.



Upplýsingar

Á fyrsta fundi áfallaráðs skal sóknarprestur gefa upplýsingar um dauðsföll sem hafa orðið í skólahléi og hugsanlega snerta nemendur og/eða starfsfólk skólans. Annars skal almenna reglan vera sú að sá sem fyrstur fær upplýsingar um dauðsfall eða alvarlegt slys kemur þeim til skólastjóra eða staðgengils hans. Skólastjóri sér um að afla staðfesta upplýsinga um atburðinn og sér um að koma upplýsingum til áfallaráðs og annarra starfsmanna eins fljótt og kostur er. Sé atburður tilkynntur til allra starfsmanna sameiginlega þarf að athuga hvort einhverjir nánir ættingjar eru í hópnun og þyrftu þeir að fá fregnina sérstaklega áður en almenn tilkynning kemur.

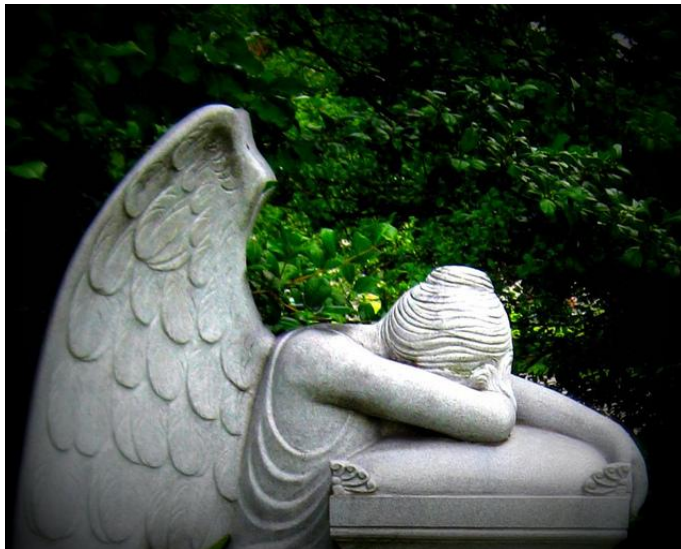
Skólastjóri skal sjá til þess að haft sé samband við foreldra hins látna/slasaða ef um nemanda er að ræða. Bekkjarkennarinn skráir niður viðbrögð sín og bekkjarins og kemur þeim upplýsingum til skólastjórnenda.



MUNIÐ AÐ SORGIN TEKUR TÍMA !

Atriði sem þarf að hafa í huga:

- Athuga hvort að barnið tilheyri öðrum menningarheimi eða trúarbrögðum (sjá ítarefni).
- Áfallaráð er baklandið sem umsjónarkennari getur leitað til þó hann sé alltaf lykilpersónan.
- Ef um slys er að ræða og einhver er kominn í málið s.s. sjúkrahúsprestur er sjálfsagt að halda áfram að vera í sambandi við viðkomandi.
- Ef fjölmiðlar sýna málinu áhuga skal skólastjóri alltaf sjá um það.



Sjálfsvígshótanir nemenda skal alltaf taka alvarlega.

Umsjónarkennara ber alltaf að láta skólastjórnendur vita.

Foreldrar skulu alltaf látnir vita.

Í lok þessa bæklinga má finna lista yfir aðgengilegt efni fyrir kennara og starfsfólk ef upp koma áföll.



Ferli

-til umsjónarkennara

Andlát í fjölskyldu

foreldrar – systkini

- Undirbúðu sjálfan þig áður en þú tilkynnir andlátið inni í bekknum.
- Segðu bekknum frá því sem gerðist.
- Gakktu úr skugga um að allir starfsmenn skólans, sem umgangast barnið sem syrgir, viti um missinn (skólaliðar, sérgreinakennarar, húsvörður, starfsmenn á skrifstofu, bókasafni o.s.frv.)
- Gott er að nota bókmenntir sem fjalla um ástvinamissi (sjá ítarefni).
- Skapið umræður í bekknum um missi/ástvinamissi og reynið að fá nemendur til að tjá sig. Sýnið nærgætni.
- Hvetjið nemendur til að útbúa hlut/gjöf fyrir bekkjarfélagann og jafnvel skrifa fallegt kort eða bréf.
- Æskilegt er að kennari heimsæki barnið um leið og hann flytur kveðju bekkjarins.
- Þegar nemandinn mætir aftur í skólann er nauðsynlegt að styðja við bakið á honum og að sýna styrk, hlýju og skilning.



Andlát í fjölskyldu

amma eða afi

- Segðu bekknum frá því sem gerðist eða aðstoðaðu nemandann við að segja frá.
- Gott er að nota bókmenntir sem fjalla um ástvinamissi (sjá ítarefni).
- Skapið umræður í bekknum um missi/ástvinamissi og reynið að fá nemendur til að tjá sig.
- Nemendur eru mistengdir öfum sínum og ömmum og bregðast því mismunandi við missinum.

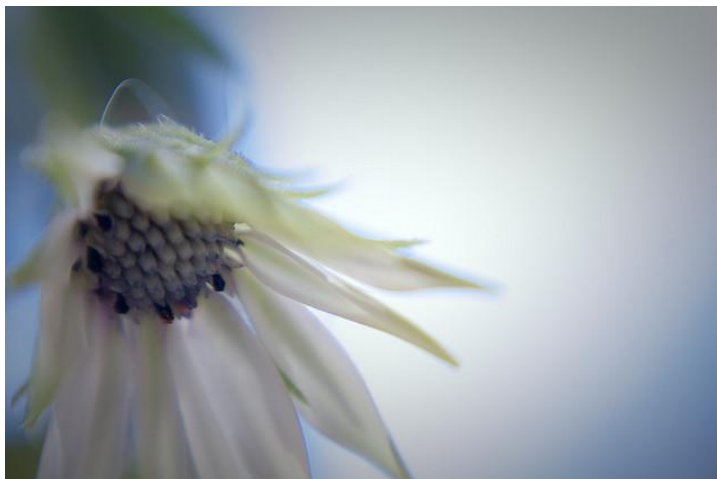
Alvarleg veikindi í fjölskyldu

- Láttu barnið vita að þú sért meðvitaður/uð um veikindin í fjölskyldunni.
- Veittu barninu tíma og athygli.
- Sýndu skilning ef barnið er niðurdregið og líður illa.
- Láttu bekkinn vita í samráði við foreldra og nemandann til að koma í veg fyrir sögusagnir o.fl.
- Vertu í góðu sambandi við foreldra (sjá ítarefni)



Alvarleg veikindi nemanda

- Fáðu upplýsingar um veikindi barnsins, hversu alvarleg þau eru og hvers eðlis.
- Láttu bekkinn vita í samráði við foreldra. Vertu hreinskilin(n).
- Skapið umræður um veikindi og hvernig hægt er að styðja þann veika.
- Ef nemandinn þarf að liggja lengi á sjúkrahúsi verið þá í góðu sambandi við foreldra og nemandann.
- Gott er ef bekkurinn er í góðu sambandi við nemandann þannig að hann finni að hann tilheyri ennþá hópnum. Tölvusamskipti, e.t.v. heimsóknir o.s.frv.
- Leyfið nemandanum að taka eins mikinn þátt í skólastarfinu og hann treystir sér til.
- Sýnið nemandanum skilning, því hann gengur í gegnum ákveðið sorgarferli þegar hann veikist.





Andlát í skóla

- Eigi andlát sér stað á skólatíma, þarf strax að kalla til lækni, lögreglu (112) skólastjóra og prest sem sjá um að aðstandendur fái réttar fréttir um málið áður en fjölmiðlar fjalla um það.
- Andlátíð er fengið staðfest og réttar upplýsingar um aðdraganda þess.
- Áfallaráð kallað saman af skólastjórnendum þeim til aðstoðar.
- Þess gætt að náin skyldmenn hins látna sem eru við nám eða störf innan skólans hafi fengið fréttina áður en öðrum er tilkynnt um andlátíð.
- Starfsfólki skólans tilkynnt um andlátíð í næstu frímínútum og réttar upplýsingar gefnar um tildrög.
- Umsjónarkennarar flytja nemendum sínum fregnina í næsta tíma og koma upplýsingum frá skólastjórnendum áfram til forráðamanna.
- Sé starfsmaður eða nemandi sérstaklega tengdur einhverjum úr hópi nemenda t.d. ef að um umsjónarkennara er að ræða þurfa skólastjórnendur að annast tilkynninguna og vera reiðubúnir að mæta viðbrögðum bekkjarins (kertaljós eða bænastund).
- Mikilvægt er að fá aðila sem treystir sér til að taka við bekknum og haft sé samband við foreldra bekkjarins og þeir beðnir um að sækja börnin.
- Skólastjórnendur sendi strax samúðarkveðjur til fjölskyldu hins látna.
- Sýni fjölmiðlar áhuga er skólastjóri eini tengiliður skólans við þá. Allir aðrir skulu vísa á hann varðandi upplýsingar sem gefa á.

FUMLEYSI, KÆRLEIKUR, OG UMHYGGJA ER ÞAÐ SEM SKIPTIR MESTU MÁLI ÞEGAR SORGIN BER AÐ DYRUM

Andlát nemanda utan skóla

- Andlátíð fengið staðfest og réttar upplýsingar um aðdraganda þess.
- Áfallaráð kallað saman.
- Þess gætt að náin skyldmenn hins látna sem eru við nám eða störf innan skólans hafi fengið fréttina áður en öðrum er tilkynnt andlátíð.
- Starfsfólki skólans tilkynnt um andlátíð í næstu frímínútum og réttar upplýsingar gefnar um tildrög.



- Skólastjóri og prestur tilkynna andlátíð strax í næsta tíma í viðkomandi bekk og hinum bekkjum í sama árgangi. Þeir gæta þess að gefa réttar upplýsingar um tildirög og koma upplýsingum áfram til forráðamanna nemenda.
- Umsjónarkennarar tilkynna andlátíð í hinum bekkjunum. Þeir gæti þess að gefa réttar upplýsingar um tildirög.
- Framkvæmd taki mið af aðstæðum svo sem tildirögum andláts, aldri nemanda o.s.frv.
- Flaggað í hálfa stöng en reynt að halda uppi eins eðlilegu skólastarfi og unnt er.
- Athuga skal hvort viðkomandi hafi tilheyrt öðrum trúarbrögðum og bregðast við samkvæmt því (sjá ítarefni).
- Fylgjast vel með hvernig framvindan er í bekknum næstu vikur og mánuði og bregðist við samkvæmt því (sjá ítarefni)

Þegar vitjað er syrgjanda

- Speki, afsakanir, viðmið, reynsla annarra eða of mörg orð yfirleitt eiga ekki við í húsi syrgjenda. A.m.k. ekki fyrst eftir áfallið.
- Hlustaðu bara, faðmaðu og vertu til staðar. Þannig sýnir þú skilning, samstöðu og umhyggju, ómetanlega vináttu og stuðning.
- Hlustaðu og vertu á meðan þú ert, í þolinmæði.
- Þú þarft ekki endilega að dvelja svo lengi, en vertu á meðan þú ert, án þess að vera sífelld að líta á klukkuna.

(Sigurbjörn Þorkelsson Mbl. 15. janúar 2003)



Áfallaráð Ölduselsskóla skipa: Skólastjóri, aðstoðarskólastjóri, námsráðgjafi, sóknarprestur og fulltrúar kennara/starfsmanna.

Úrræði: Hjálparsími Rauða krossins s: 1717

Ítarefni

Um sorg og sorgarviðbrögð (í kassa á bókasafni skólans):

- Bragi Skúlason (2001). *Sorg – í ljósi lífs og dauða*.
- Bragi Skúlason (1992). *Von – Bók um viðbrögð við missi*.
- *Djúp er þögnin* (2001). Lokaritgerð frá KHÍ.
- Karl Sigurbjörnsson (1995). *Til þín sem átt um sárt að binda*.
- Landlæknisembættið (2001). *Menningarheimar mætast*.
- Larry Yeagley (1994). *Tekist á við sorg*.
- Sigurður Pálsson (1998). *Börn og sorg*.
- Úrsúla Markham (1997). *Sorgarviðbrögð, huggun í harmi. Sjálfhjálp og spurningum þínum svarað*.

Efni á netinu:

- Áfallamiðstöð. [Áföll, áfallastreita, áfallahjálp, sorg og sorgarstuðningur](#)
- [Ný dögun](#) - samtök um sorg og sorgarviðbrögð
- Rauði kross Íslands. [Sálrænn stuðningur, viðbrögð og bjargar](#)



- Sálræn skyndihjálpi, leiðbeiningar um viðurkennt verklag á vettvangi
- Viðbrögð barna við áföllum - Leiðbeiningablað fyrir foreldra

ALVARLEGUSTU EINKENNI Í SORGARFERLI ER DEPURÐARLEYSI.

Bæklingur þessi var unnin af áfallaráði Ölduselsskóla 2006. Endurskoðaður 2011.

Myndir: Af www.flicker.com með opnu höfundarleyfi (CC).