

Sorgreaksjoner, tiltak og markeringer

1 Når studenter / ansatte mister en av sine nærmeste

Enhver som mister en av sine nærmeste vil oppleve dette som en krisesituasjon. Omfanget av krisen vil være avhengig av omstendighetene rundt dødsfallet og i hvilken grad livet generelt oppleves forandret. Så langt det er mulig ønsker høgskolen og studentsamskipnaden å bidra til å lette en vanskelig sorg for sine studenter og ansatte. Det kan gjøres med menneskelig kontakt og praktisk tilrettelegging og hjelp.

Når man mister en av sine nærmeste er det en fare for at man vil forsøke å flykte fra sorgen. Denne flukttendensen kan gi seg ulike utslag. Det kan være at man bevisst forsøker å gjøre seg sterk og behersket, sterkt fokuserer på at livet skal gå videre eller tendenser til isolering og flukt inn i hardt arbeid. Følelsene kan også holdes på avstand på mange andre måter. I møte med slike reaksjoner er den personlige samtalen viktig og man kan gjerne gi hjelp til å komme i kontakt med for eksempel prest, psykolog eller sorggruppe.

Sorggrupper drives vanligvis av menigheter eller humanitære organisasjoner. I slike grupper møter en andre som er samme situasjon og det er lov å dele alle de vanskelige følelsene og tankene med hverandre i en trygg atmosfære med faglig ledelse. Den sørgende kan gjerne oppmuntres til å delta i en slik gruppe.

Dødsfall kan også ramme studenter og ansattes nærmeste familie i forbindelse med lengre ferier eller under permisjoner. Det kan gå lang tid fra dødsfallet skjer, til høgskolen får informasjon og kan følge opp studenten eller den ansatte i forhold til det som har skjedd. Så snart høgskolen får informasjon i slike tilfeller tas det kontakt og oppfølging skjer i tråd med høgskolens rutiner.

Høgskolen har avtale med studentprester og studenthumanist som har kontortid på campus ukentlig. De holder til på velferdskontoret i hovedbygget. Informasjon og kontakinformasjon om studentprest og studenthumanist finnes på www.studentpresteneitrondheim.no

2 Når student mister en av sin nærmeste

Når det blir kjent at en student har mistet noen av sine aller nærmeste bør studieveileder og klassestyrer ved det enkelte studium varsles. Denne skal tilby studenten en samtale. Den grunnleggende målsetting med samtalen er å formidle medfølelse og ønske om å yte støtte på studentens premisser i en svært vanskelig situasjon. Det bør tilkjennegis vilje til bistand for å tilrettelegge studiesituasjonen best mulig i forhold til situasjonen. Det bør også vises til det hjelpeapparatet høgskolen kan tilby gjennom studenthelsetjeneste / studentprestetjeneste.

3 Når en ansatt mister en av sine nærmeste

Vise oppmerksomhet

Når det gjelder formell oppmerksomhet i forbindelse med dødsfall vil den bli ivare tatt av høgskolen ved nærmeste faglige / administrative leder.

Den uformelle oppmerksomheten som hver enkelt kollega gir har uvurderlig betydning for sorgbearbeidelsen for å akseptere den nye livssituasjonen og komme i aktivitet igjen.

Så snart dødsfallet er kjent vil nærmeste faglige / administrative leder med personalansvar ha ansvar for at det blir tatt kontakt med den ansatte for å kartlegge behovet for hjelp og støtte.

Tilby samtaler

Når den ansatte er tilbake på arbeidsstedet etter å ha mistet sine nærmeste, inviterer faglig / administrativ leder med personalansvar igjen til samtale. Gjennom samtalen får den ansatte anledning til å dele tanker rundt sin nye livssituasjon og eventuelle behov for videre oppfølging fra høgskolens side.

Det er viktig at den ansatte gis tid og rimelig oppmerksomhet i sørgetiden. En kan ikke forvente topp arbeidsinnsats den første tiden etter et dødsfall.

Innen utgangen av det første året etter dødsfallet inviterer nærmeste faglige administrative leder den ansatte til ny samtale. Formålet er å gi medarbeideren anledning til å meddele seg mer personlig om hvordan det går. Denne samtalen kan bidra til å evaluere høgskolens innsats overfor etterlatte og eventuelt gi grunnlag for revisjon av interne rutiner på området.

4 Tiltak ved dødsfall etter lengre sykeleie blant ansatte

Ved dødsfall etter lengre tids sykeleie har både kolleger og familie hatt rimelig tid til å ta avskjed med den døende. Kanskje har det også vært mulig å snakke om hva den døende ønsker av institusjonen og kolleger etter dødsfallet. Det kan være en stor lettelse for den som går bort å snakke om dette fordi de som skal dø ofte føler at de svikter de som blir igjen.

I tiden umiddelbart etter dødsfallet er det viktig for de nærmeste at høgskolen og kolleger viser oppmerksomhet og at det blir tatt hensyn til det som eventuelt har vært ønsket på forhånd.

Formell oppmerksomhet

Med formell oppmerksomhet mener vi de regler og ordninger som er nedfelt i høgskolens retningslinjer. Dette kan være minnestund på arbeidsplassen, representasjon fra høgskoleledelsen tilstede ved begravelse, informasjon om forsikringsordninger og lignende.

Uformell oppmerksomhet

Med uformell oppmerksomhet menes den nærhet som kolleger og andre ansatte yter til de nærmeste i tiden før og etter dødsfallet. Denne oppmerksomheten kan være basert på samtaler men også praktisk hjelp og støtte.

Praktisk støtte

Ofte kan det være behov for praktisk hjelp og støtte både i forbindelse med lengre tids sykeleie og i forbindelse med selve dødsfallet og tiden etterpå. Praktisk hjelp kan bety mer enn ord i en vanskelig tid og er en god hjelp i sorgarbeidet. Det er viktig at de etterlatte får spørsmål om og tilbud om slik hjelp fra tidligere nære kollegaer.

Generelt om samtaler for å komme videre i sorgarbeidet

Sorg er alltid tungt å bære. Den blir dobbelt tung hvis tidligere nære venner og kolleger "skygger unna" og unngår kontakt. Angsten for å "si noe galt" eller legge "byrder" til sorgen er vanlige grunner til at folk unngår den sørgende. En annen vanlig grunn er at i møte med en sørgende kommer en i kontakt med vanskelige følelser i seg selv. Disse kan det være vondt å kjenne på og en kan for eksempel være redd for å begynne å gråte selv. Hvis en kan overvinne denne angsten og nærme seg den sørgende vil en mest sannsynlig oppdage at en både hjelper en annen i sorgen og kommer videre med sin egen sorgopplevelser.

Den sørgende har behov for å "snakke ut sorgen". Dette er tungt og tar tid. Vi beskriver det ofte som et sorgarbeid. Gjennom å snakke om livet slik det var før dødsfallet og hva som skjedde under selve krisen, vil en på sikt bli i stand til å takle livet slik det er blitt. Det er normalt at samtalen går i ring om de samme temaene den første tiden. Det den sørgende da trenger mest er at noen kan lytte.

5 Markeringer ved dødsfall

Nærmeste ledelse skal i samråd med beredskapsgruppen / kriseteamet for det enkelte tilfelle skjønnsmessig vurdere om og på hvilken måte markeringen skal finne sted. Herunder nevnes spesielt markeringer ved bruk av flagg, kondolanseprotokoller og minnestund ved dødsfall blant ansatte eller studenter. Det er viktig å ha den enkelte situasjon for øye og med bakgrunn i denne finne frem til en omsorgsfull måte å markere dødsfallet på.

Bruk av flagget

Ved dødsfall blant studenter / ansatte skal det flagges på halv stang. Ved gravferd følger høgskolen skikken med å flagge på halv stang inntil jordfestelsen eller bisettelsen har funnet sted, for så å heise flagget helt opp. Når flagget skal være på halv stang skal det først heises helt opp før det senkes ned til halv stang.

Bruk av kondolanseprotokoll

Ved dødsfall blant studenter / ansatte kan det på et egnet, tilgjengelig sted legges frem en kondolanseprotokoll. Protokollen legges gjerne frem på et enkelt bord med en hvit duk, en bukett blomster, levende lys og eventuelt et fotografi av den avdøde. Normalt legges kondolanseprotokollen fram umiddelbart etter dødsfallet. Kondolanseprotokollen bør overrekkes til den avdødes nærmeste pårørende.

Minnestund

Så snart som mulig etter dødsfall blant studenter / ansatte er blitt kjent bør det arrangeres en enkel minnestund. Minnestunden må gjøres godt kjent blant ansatte, studenter og Leder av Studentparlamentet. Minnestunden bør være enkel

og verdig. Det enkleste er ofte det mest verdige. Minnestunden kan inneholde følgende momenter:

- Musikk av passende karakter mens deltakerne samles
- Åpningsord ved den som leder minnestunden
- Enkle minneord om den som er død
- En passende sang / salme
- Et passende kunstnerisk innslag, for eksempel musikk, dikt eller lignende
- Eventuelle beskjeder
- Avslutningsord

Rommet der minnestunden arrangeres bør være pyntet på en enkel og verdig måte ved hjelp av levende lys, blomster og eventuelt fotografi av den avdøde.

De nærmeste pårørende bør informeres om arrangementet og inviteres til å være tilstede dersom de ønsker det.