



NACIONALNI PROGRAM DUŠEVNEGA ZDRAVJA

Ko se zgodi samomor učenca ali dijaka

Smernice za postvencijo v šoli

Maruša Bertoncelj, univ. dipl. soc. ped.
Regijska koordinatorica za duševno zdravje
Program MIRA, Nacionalni program duševnega zdravja



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

NIJZ Nacionalni inštitut
za javno zdravje

Smernice: kdo, kaj, zakaj

Avtorice (po abecednem vrstnem redu):

Ajda Erjavec, Hojka Gregorič Kumperščak, Nuša Konec Juričič, Ksenija Lekić, Tamara Malešević,
Tina Podlogar, Vita Poštuvan, Saška Roškar, Onja Tekavčič Grad, Anamarija Zavasnik

Urednice: Nuša Konec Juričič, Saška Roškar, Ksenija Lekić

Samomor ene osebe se dotakne velikega števila ljudi iz krogov umrlega in nanje vpliva na različne načine. Izraz postvencija se nanaša na aktivnosti, ki jih po samomoru posameznika na organiziran način izvajamo v okoljih, v katera je bil umrli vpet. Cilj postvencije je podpora osebam, ki jih je samomor prizadel, in varovanje njihovega duševnega zdravja.

Smernice: kdo, kaj, zakaj

Pot od začetka postvencijskih aktivnosti ...

Slovenija je ob osamosvojitvi, leta 1991, prinesla s seboj tudi dediščino enega najvišjih količnikov samomora v Evropi (nad 30 na 100.000 prebivalcev), kar je pomenilo tudi visoko število samomorov med mladimi, starimi od 10 do 20 let. Velika večina teh je bila vključena v osnovno ali eno od srednjih šol. V obdobju med letoma 1991 in 1996 je bilo v Sloveniji med mladimi od 16 do 29 samomorov na leto. Po tem obdobju pa je število samomorov med mladimi pričelo postopno upadati.

Tako visoko število samomorov seveda pomeni, da je bilo vsako leto prizadetih veliko šol, ki so se morale spopasti s travmatskimi posledicami samomora učenca ali dijaka za sošolce, učitelje in starše. V nekaterih primerih je prvemu samomoru sledil še drugi ali celo tretji na isti šoli, zato so ravnatelji samoiniciativno poiskali pomoč na Psihiatrični kliniki Ljubljana, kjer se je odzvala skupina suicidologov (Onja Tekavčič Grad, Gorazd Mrevlje, Anka Zavasnik, Mojca Močnik Bučar). Skupina je v teh primerih nudila oporo učiteljem, učencem ali dijakom ter njihovim staršem. Tovrstno obliko podpore imenujemo postvencija.

Smernice: kdo, kaj, zakaj

... do nastanka *Smernic za postvencijo v šoli*

Učitelji in šolski svetovalni delavci so v zadnjih letih ponovno izrazili potrebo po usmeritvah za izvajanje postvencije v šolah. Tako smo v letu 2020 začeli pripravljati publikacijo *Ko se zgodi samomor učenca ali dijaka – Smernice za postvencijo v šoli*. Nastale so v okviru *Nacionalnega programa duševnega zdravja MIRA*. Avtorice prihajamo iz različnih ustanov, ki že vrsto let sodelujejo pri pripravi in izvedbi programov ter aktivnosti na področju preprečevanja samomorilnosti.

Smernice so namenjene šolskemu kolektivu, ki se sooča s samomorom svojega učenca ali dijaka¹. Vsebujejo šest poglavij in priloge. Po uvodnem poglavju so v drugem poglavju predstavljene bistvene značilnosti samomorilnega vedenja otrok in mladostnikov z epidemiološkimi podatki ter ključnimi varovalnimi dejavniki in dejavniki tveganja za samomor. V tretjem poglavju je opisan pomen postvencije za okolja, v katero je bil umrli tesneje vpet. Četrto je jedrno poglavje, v katerem je po korakih opisan potek postvencije v šoli, ki bo vodstvu in zaposlenim v pomoč za učinkovito ukrepanje takoj po soočenju s samomorom učenca ali dijaka. V petem poglavju opozorimo na možnosti odzivanja na samomor v lokalnem okolju. V šestem poglavju spregovorimo o tem, kdaj in kako naj šola o samomoru komunicira z mediji. Publikacija ima pet prilog. V prvi prilogi je predstavljen pomen pogovora z otrokom/mladostnikom v stiski in vključuje vire, ki to temo podrobneje obravnavajo. Druga priloga prikazuje ugotovitve analize odzivov šolskih kolektivov ter mladostnikov in staršev štirih šol, ki so se soočile s samomorom dijakov. V tretji in četrta prilogi sta primera obvestil o samomoru za učence/dijake ter njihove starše, v peti prilogi pa so predstavljeni hipotetični primeri samomorov ter ukrepanja.

Smernice: kdo, kaj, zakaj

Priporočamo, da vodstvo in šolska svetovalna služba vse zaposlene na šoli seznanita s publikacijo ob primerni priložnosti po njenem izidu in jo evidentirata kot strokovno gradivo šole (na primer v knjižnico ali e-zbornico). Smiselno je, da zaposleni preberejo celotno publikacijo, saj se zlasti drugo poglavje ter prva priloga nanašata na vsebine, ki bodo lahko v pomoč v vsakodnevnem življenju na šoli. Če se na šoli soočijo s samomorom učenca/dijaka, pa bodo šolskemu kolektivu pri ukrepanju v pomoč osrednje, tretje poglavje, ter priloge 3–5.

Avtorice publikacije bi želele, da se na šoli nikoli ne bi soočili s samomorom učenca/dijaka - in hkrati, da bi v primeru, če se to zgodi, znali in zmogli ukrepati na način, ki bo v podporo tistim, ki so neposredno prizadeti.



Posebnosti samomorilnega procesa pri otrocih in mladostnikih

Samomor je pri mladostniku, tako kot tudi v drugih starostnih obdobjih, skrajni izid samomorilnega procesa, kamor uvrščamo različne oblike samomorilnosti – od blažjih oblik (samomorilne misli) do težjih (posredno samouničevalno vedenje, samomorilni namen oz. načrt, poskus samomora).



Sanjarjenje o smrti in pogosto razmišljanje o njej do neke mere predstavljata normalno razvojno značilnost otroštva, predvsem pa mladostništva. Kadar pa tovrstno razmišljanje otroku in mladostniku predstavlja uteho in v smrti oziroma samomoru vidi možen način spopadanja s stisko, je le-to preraslo okvirje normalnih razvojnih značilnosti.



Takšna samomorilna razmišljanja pri otrocih so zelo redka, zato moramo biti nanje še toliko bolj pozorni, in predstavljajo nujnost usmeritve k specialistu. Otroci še nimajo povsem razvitega abstraktnega mišljenja, zato v primerjavi z mladostniki in odraslimi ne dojemajo, da je smrt dokončna. To predstavlja dodaten dejavnik tveganja, vezan prav na obdobje otroštva.

Čeprav so lahko pri mladostnikih razmišljanja o smrti in samomoru del odraščanja in iskanja samega sebe, **se je potrebno na vsako omenjanje samomora odzvati bodisi s pogovorom z učencem/dijakom, bodisi z vključevanjem drugih odraslih, ki so mu blizu** (Priloga 1). Pozorni moramo biti, če je pri mladostniku prišlo do bistvene spremembe vedenja in vsakodnevnega delovanja, npr. če se samomorilnim razmišljanjem pridružijo slabo razpoloženje, pesimizem, motnje spanja, apetita, vedenjski odkloni, uporaba drog. To je namreč lahko znak, da je mladostnik v stiski ali pa se pri njem razvija duševna motnja. Zato je v takšnih primerih potrebna usmeritev k strokovnjaku za duševno zdravje.



Čeprav je v praksi mnogokrat težko, je pomembno, da razlikujemo med samomorilnim in samopoškodovalnim³ vedenjem. Samopoškodovalno vedenje je vedenje, pri katerem si posameznik povzroči namerne poškodbe lastnega telesa, a brez namena smrti oziroma želje, da bi končal svoje življenje. Med samopoškodovalno vedenje spadajo npr. površinsko rezanje ali zbadanje kože, namerno povzročene opekline, praskanje delno zaceljenih ran ter udarjanje z rokami ali glavo ob trde predmete.

Čeprav pri samopoškodovalnem vedenju želja po smrti ni prisotna, je potrebno k obravnavi takšnega vedenja skrbno pristopiti, ker je v ozadju pogosto huda stiska, ki lahko predstavlja dejavnik tveganja za samomorilno vedenje.

³ Samopoškodovalno vedenje poznamo tudi pod izrazoma avtodestruktivno ali avtoagresivno vedenje.

Varovalni dejavniki	Dejavniki tveganja
<p>Individualne značilnosti (npr. dobra samopodoba, socialne spretnosti, odprtost, zaupanje vase, veščine za reševanje problemov, veščine obvladovanja čustev ter spoprijemanja s stresom).</p>	<p>Duševne in vedenjske motnje (npr. depresija, zasvojenosti, osebnostne motnje v nastajanju, motnje hranjenja, motnje spanja, anksiozne motnje).</p>
<p>Vključenost v zdravljenje pri diagnosticiranih duševnih in vedenjskih težavah.</p>	<p>Predhodni poskusi samomora (tudi predhodno samopoškodovalno vedenje).</p>
<p>Varno in podporno družinsko okolje, dobri odnosi s starši in drugimi družinskimi člani.</p>	<p>Spremembe vedenja in čustvovanja (npr. umikanje od socialnih stikov in aktivnosti, razdražljivost, pretirana jeza, agresija, indiferentnost ...).</p>
<p>Sprejetost in dobri odnosi z vrstniki.</p>	<p>Individualne značilnosti (npr. impulzivnost, perfekcionizem, črno-belo razmišljanje, slaba samopodoba, težave pri oblikovanju identitete, šibke veščine reševanja problemov, težave z obvladovanjem močnih čustev).</p>
<p>Varno in spodbudno šolsko okolje, dobri odnosi z učitelji in drugimi odraslimi.</p>	<p>Družinski dejavniki (npr. prisotnost duševne motnje, zlasti depresije, zlorabe drog ter samomorilnega vedenja pri ožjih družinskih članih, neustrezna komunikacija med člani družine, npr. konfliktna, odsotna).</p>



Varovalni dejavniki	Dejavniki tveganja
<p>Varno in spodbudno šolsko okolje, dobri odnosi z učitelji in drugimi odraslimi.</p>	<p>Družinski dejavniki (npr. prisotnost duševne motnje, zlasti depresije, zlorabe drog ter samomorilnega vedenja pri ožjih družinskih članih, neustrezna komunikacija med člani družine, npr. konfliktna, odsotna).</p>
<p>Dobra socialna vključenost, udeležba v različnih dejavnostih.</p>	<p>Specifične življenjske okoliščine (različne izgube, npr. prijateljstva, smrt; nesprejetost med vrstniki; težave s šolo; akutni konflikti s pomembnimi odraslimi, npr. starši, učitelji; družinsko ali medvrstniško nasilje, npr. psihično, fizično, spolno, spletno).</p>
<p>Pozitivna stališča do življenja in iskanje konstruktivnih rešitev v stiski.</p>	<p>Socialna izključenost in/ali pripadnost marginalizirani socialni skupini.</p>
<p>Ugodni sistemski dejavniki:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dostopnost različnih oblik laične in strokovne podpore in pomoči v primeru duševnih stisk. • Zgodnje prepoznavanje stisk in samomorilnega vedenja ter ustrezna pomoč. • Dostopna terapevtska pomoč osebam z visokim samomorilnim tveganjem ter osebam po poskusu samomora. 	<p>Tvegana vedenja (npr. zloraba alkohola in drugih psihoaktivnih substanc, tvegana spolna vedenja, tvegana raba novodobnih tehnologij in njihovih vsebin – npr. internet, socialna omrežja, igre na srečo).</p> <p>Pozitivna stališča do samomora, povečevanje in identifikacija z osebo, ki je umrla zaradi samomora (zaradi verjetnosti posnemanja samomorilnega vedenja).</p>
<p>Zaupanje v viro podpore in pomoči ter seznanjenost z njimi.</p>	<p>Nedostopnost virov pomoči.</p>
<p>Omejen dostop do sredstev za samomor.</p>	<p>Dostopnost do sredstev za samomor.</p>





Šola lahko pomembno krepí vpliv varovalnih dejavnikov preko različnih aktivnosti, denimo delavnic o spoprijemanju s stresom, različnih šolskih in obšolskih dejavnosti za razvijanje pripadnosti skupini, skrbi za zadostno telesno dejavnost učencev in dijakov, za krepitev različnih vidikov samopodobe (telesna, socialna, čustvena in akademska/učna). Priporočljivo je, da se v šolah odpira tudi diskusija o duševnem zdravju in samomorilnem vedenju. Takšna diskusija je priložnost za osvetlitev drugih načinov soočanja s stisko, kot je samomor. **Pogovor o samomoru ne napeljuje na samomorilne misli in dejanja.**

Šolsko okolje ima torej neprecenljivo vlogo tako pri ohranjanju in krepitvi duševnega zdravja kot pri preprečevanju ali poglobljanju stisk ter samomorilnega vedenja učencev in dijakov. To vlogo šola prvenstveno izpolnjuje s skrbjo za ugodno šolsko klimo in šolski etos ter s pozornostjo do vseh zaposlenih, učencev in dijakov ter njihovih staršev. Pri preprečevanju samomora se šola opira na znanja o:

- (i) dejavnikih tveganja, ki lahko vplivajo na posameznikovo samomorilno ogroženost,
- (ii) znakih, preko katerih lahko prepoznamo, da je oseba morda v hudi stiski in
- (iii) poznavanju primernih načinov pogovora o stiskah ter ustreznih virov, kjer lahko poiščemo strokovno pomoč.



Kljub temu, da lahko na področju preventive veliko naredimo, vseh samomorov ne moremo preprečiti. Včasih se, kljub našim najboljšim namenom, znanju in kompetencam ter poskusom pomoči, posameznik ne odloči za življenje. Razen v izjemnih primerih (ko gre za nagovarjanje k samomoru ali njegovo omogočanje) je odločitev za samomor odločitev umrlega. V vsakem primeru pa se samomor na različne načine dotakne velikega števila ljudi. Zato je pomembno, da tako na družbeni in institucionalni, kakor tudi na osebni ravni razmišljamo, kako se v takšnih primerih najbolj ustrezno odzvati. O tem govorimo v nadaljevanju.

Postvencija po samomoru v šoli in njen pomen

Namen postvencijskih aktivnosti je (i) zmanjševanje negativnih učinkov izpostavljenosti samomoru, (ii) nudenje podpore žalujočim in s tem varovanje njihovega duševnega zdravja in (iii) preprečevanje samomorilnega vedenja pri tistih posameznikih, ki imajo zaradi izpostavljenosti samomoru večje tveganje za samomorilno vedenje.

Postvencijo lahko razdelimo na tri faze:

- takojšnja faza – cilj je zmanjšati negativne učinke travmatičnega dogodka in ponuditi oporo tistim, ki se jih je samomor najbolj dotaknil;
- srednjeročna faza – cilj je nuditi podporo žalujočim ter pomagati, da se okolje, v katerem je umrli živel, vrne v normalen ritem;
- dolgoročna faza – premik postvencije v preventivne aktivnosti v najširšem smislu s ciljem preprečevanja samomora.

Potek postvencije v šoli in protokol aktivnosti

Dan	Aktivnost
Prvi dan	<p>I. Imenovanje in sestanek kriznega tima ter njegove naloge</p> <p>a.) preverjanje verodostojnosti in informacije o smrti in pridobitev soglasja staršev umrlega za nadaljnje obveščanje;</p> <p>b.) priprava načrta obveščanja zaposlenih na šoli, učencev/dijakov in staršev ter obvestila o smrti;</p> <p>c.) usmeritve za učitelje, na kaj naj bodo pozorni pri sporočanju novice o smrti;</p> <p>d.) usmeritve o tem, kako bodo potekale dejavnosti na šoli prvi dan (oblikovanje urnika in aktivnosti);</p> <p>e.) dogovor in usmeritve o tem, kako bo ta dan poskrbljeno za rizične učence/dijake;</p> <p>f.) dogovor o tem, kako bo ta dan poskrbljeno za čustveno razbremenitev učiteljev in drugih zaposlenih.</p>
	<p>II. Prvi sestanek⁶ vseh zaposlenih po prejemu informacije o smrti</p> <p>Seznanitev z dogodkom ter konkretne usmeritve za učitelje o poteku dneva, urniku in aktivnostih v razredih.</p>
	<p>III. Aktivnosti v razredih</p> <p>Obvestilo o smrti, pogovor, pouk.</p>
	<p>IV. Drugi sestanek vseh zaposlenih po koncu pouka</p> <p>Evalvacija dogajanja tega dne.</p>
Drugi dan in dnevi do pogreba	<p>V. Aktivnosti na šoli, rituali poslavljanja in pogreb</p>
Dnevi po pogrebu	<p>VI. Šola se vrne v običajen ritem</p>

I. Imenovanje in sestanek kriznega tima ter njegove naloge

Po tako travmatskem dogodku, kot je samomor učenca/dijaka, je nujno, da šola sestavi krizni tim. Ravnatelj naj se posvetuje s svetovalnim delavcem in/ali s svojim pomočnikom ter skupaj izberejo do pet sodelavcev. Poleg **ravnatelja, njegovega pomočnika in svetovalnega delavca naj bo v kriznem timu razrednik umrlega in morda še učitelj**, ki je izkušen in ima dobre kontakte in komunikacijo z učenci/dijaki. **Krizni tim se na prvem sestanku sestane takoj, ko je imenovan.**

Po presoji lahko krizni tim v sodelovanje vključi zunanjega strokovnjaka. To so lahko zdravstveni delavci, strokovnjaki s področja duševnega zdravja v skupnosti. Z njimi se bodo dogovorili o potrebi po takojšnji pomoči (individualni ali skupinski razgovori, obravnave) in o morebitni nadaljnji podpori (individualno spremljanje in/ali obravnava, delo s skupinami).

a) Preverjanje verodostojnosti informacije o smrti in pridobitev soglasja staršev umrlega za nadaljnje obveščanje

Prva naloga kriznega tima je, da preveri informacijo o smrti. V primeru, da je šola izvedela za smrt preko dijakov, govoric, drugih staršev ali družbenih omrežij, je nujno najprej preveriti verodostojnost informacije. Preverimo jo pri starših oz. skrbnikih (ki pa niso dolžni pojasniti načina smrti), od katerih moramo pridobiti soglasje za nadaljnje obveščanje šolske skupnosti. Razložimo jim, zakaj je obveščanje smiselno (iz pietete do umrlega želimo prepričati govorice, učencem/dijakom in zaposlenim pa sporočiti, da v zvezi z nenadno smrtjo lahko izrazijo svoja občutja). Prvi stik v komunikaciji s starši je tudi priložnost, da jim šola izreče sožalje.

b) Priprava načrta obveščanja zaposlenih na šoli, učencev/dijakov in staršev ter obvestila o smrti

Ko je informacija o smrti jasna in verodostojna (podali so jo starši umrlega, policija, zdravnik) in smo pridobili soglasje staršev, krizni tim prične z obveščanjem učiteljev in drugih zaposlenih, učencev/dijakov in staršev. S tem zagotovimo, da vsi prejmejo enako in verodostojno informacijo, kar odpira možnost dialoga in zmanjšuje morebitno širjenje govoric in obtožb. Govorice in obtožbe lahko še poglobijo čustveno stisko vseh, ki jih je samomor prizadel. Če je potrebno, krizni tim pripravi obvestilo tudi za javnost (glej poglavje 6).

Potrebno je načrtovati način in vsebino obveščanja:

→ **Najprej morajo biti o samomoru učenca/dijaka obveščeni vsi zaposleni na šoli.** V ta namen krizni tim skliče sestanek zaposlenih (sestanek lahko poteka v živo ali, če tako narekujejo okoliščine, preko spleta).

Krizni tim poskrbi, da so z informacijo seznanjeni **tudi tisti, ki se sestanka niso mogli udeležiti, ter tisti, ki so ta dan odsotni.** Za obveščanje odsotnih krizni tim izbere način, ki je za posamezno šolo najbolj učinkovit in osebno.

- **Ko se učitelji vrnejo v razrede, o smrti obvestijo vse učence/dijake. Praviloma informacijo poda razrednik v svojem razredu.** V primeru, da to ni možno, ker ne želi ali ne zmore, informacijo poda druga primerna oseba (strokovni delavec, ki učence/dijake pozna oziroma mu zaupajo, na primer učitelj, ki poučuje v razredu, svetovalni delavec, pomočnik ravnatelja, knjižničar itd.). Če je izvedljivo, naj gre v razred skupaj z razrednikom še ena oseba. Pomembno je tudi, da je informacija predana starosti učencev/dijakov primerno, še zlasti v primeru, ko gre za samomor osnovnošolca. Primer vsebine, ki jo učitelj lahko prenese učencem, je v Prilogi 3. Najbolje je, če se vse učence/dijake lahko obvesti naenkrat, sicer pa šola poskrbi za postopno obveščanje (npr. po letnikih) tekom prvega dne.
- **Prvi dan krizni tim o smrti seznanj tudi starše** po običajno uporabljenih načinih obveščanja (npr. elektronska pošta, sms). Obvestilo naslovimo na starše vseh učencev/dijakov šole. Primer **obvestila za starše**, ki ga lahko šola uporabi pri komunikaciji s starši, je v Prilogi 4.
- Z dogodkom se seznanj tudi vzgojitelj tistih dijakov šole, ki so nastanjeni v dijaških domovih.

c) Usmeritve za učitelje, na kaj naj bodo pozorni pri sporočanju novice o smrti

Krizni tim za razrednika (in druge učitelje) pripravi usmeritve oziroma jih seznanijo s tem, da lahko pričakujejo različno dogajanje v razredu, ko bodo dijakom sporočili vest o smrti.

d) Usmeritve o tem, kako bodo potekale dejavnosti na šoli prvi dan (oblikovanje urnika in aktivnosti)

Krizni tim določi, kako bo potekal pouk po prvi informaciji za učence/dijake – odločiti se je potrebno, ali naj bo porabljena le ena šolska ura za informacijo in pogovor ali več, oziroma, ali po prvi uri sledi običajni urnik. V tem primeru naj pouk poteka brez ocenjevanja in brez podajanja kompleksne nove snovi, priporočamo npr. utrjevanje znanja, pozornost učitelja pa naj bo usmerjena na motnje koncentracije in na čustvene odzive pri učencih/dijakih.

V razredu umrlega učenca/dijaka pouk ta dan najverjetneje ne bo potekal kot običajno, pomembno pa je, da učenci ostanejo v šoli toliko časa, kot bi bili sicer po urniku. V tem razredu bo pogovor po obvestilu o smrti čustveno in vsebinsko verjetno težavnejši kot v drugih razredih.

Zato naj ga vodita dve odrasli osebi (razrednik in npr. oseba, ki se čuti kompetentno in si je z razredom blizu). V prvi uri po uradnem sporočilu učencem/dijakom naj pogovor teče predvsem preko vprašanj in odpiranja dilem v zvezi s samomorom. Razrednik in/ali druga oseba sledita dogajanju v razredu in potrebam učencev/dijakov. Na podlagi opažanj v razredu se skupaj s kriznim timom razrednik odloči o nadaljnjem poteku pouka.

e) Dogovor in usmeritve o tem, kako bo ta dan poskrbljeno za rizične učence/dijake

Krizni tim pripravi usmeritve glede skrbi za rizične učence/dijake. Kdorkoli od zaposlenih, dijakov ali staršev opazi znake ogroženosti pri katerem od učencev/dijakov, **se o tem najprej pogovori s kriznim timom, ki se odloči, kdo se bo pogovoril z učencem/dijakom, morda tudi z njegovimi starši in kam ga bodo usmerili (k šolski svetovalni službi, zunanjemu strokovnjaku – v dogovoru s starši).**

Posebej je treba biti pozoren na bolj ogrožene učence/dijake, zlasti tiste, ki so bodisi zadnji govorili z umrlim, bodisi jim je umrli zaupal svoje stiske ali celo razmišljanja in načrte za samomor (in jih morda celo zavezal k molčečnosti), pa tudi na tiste učence/dijake, ki so že pred dogodkom imeli različne težave (na primer težave z ucnim uspehom, vedenjske težave, čustvene motnje, težave v družini, težave z zlorabo alkohola ali drugih snovi in različnimi zasvojenostmi, tiste, ki so že izkazovali samomorilno razmišljanje ali vedenje, utrpeli izgubo pomembne osebe v preteklosti, morda celo zaradi samomora). Prav tako je potrebno biti pozoren na sorojence umrlega oziroma na razrede, v katere so vključeni.

f) Dogovor o tem, kako bo ta dan poskrbljeno za čustveno razbremenitev učiteljev in drugih zaposlenih

Ob samomoru učenca/dijaka tudi osebje na šoli začuti stisko (zaradi podobnih preteklih izkušenj v osebnem življenju ali na delovnem mestu, občutkov nemoči, krivde). Po drugi strani pa stisko zaposlenih lahko poglobljajo še izbruhi jeze, obtožbe in različne grožnje staršev ali drugih bližnjih umrlega (glej poglavje 3). Ti sodelavci potrebujejo razumevanje, oporo in možnost strokovne pomoči, če to sami želijo. Krizni tim je učiteljem in osebju na voljo za konzultacije ter razbremenilne pogovore. Dobro je, da šola razpolaga z informacijo o dostopnih virih strokovne pomoči v lokalnem okolju za primere, če bi bila ta potrebna.

II. Prvi sestanek vseh zaposlenih po prejemu informacije o smrti

Po tem, ko se je krizni tim dogovoril o vseh korakih postvencije za prvi dan, skliče prvi sestanek vseh zaposlenih. V stabiliziranje krizne situacije je vpleten vsak član kolektiva, tudi tehnično in administrativno osebje (kuharice, snažilke, hišnik, tajnica), ki pogosto dobro pozna otroke in lahko marsikaj opazi. Če so seznanjeni z dogajanjem in osnovami preprečevanja samomorilnega vedenja, so lahko otrokom pomembna opora. Krizni tim zaposlene seznanj z dogovori in usmeritvami, opisanimi v točkah od b) do f) tega poglavja. Na tem sestanku se dogovorijo tudi za drugi (evalvacijski) sestanek ob koncu pouka tega dne ali po potrebi že prej.

III. Aktivnosti v razredih

Po prvem sestanku zaposlenih se učitelji vrnejo v razrede, kjer nadaljujejo z aktivnostmi, opisanimi v točkah od c) do e) tega poglavja.

IV. Drugi sestanek vseh zaposlenih po koncu pouka

Drugi sestanek po koncu pouka prvega dne, ki ga skliče krizni tim, je namenjen evalvaciji poteka dogajanja na šoli ta dan. Vsi učitelji poročajo o dogajanju v razredih po obvestilu o samomoru učenca/dijaka. Izpostavijo dileme in težavna vprašanja učencev/dijakov. Pomembno je, da učiteljem zagotovimo zaupno okolje in čas za izražanje svojih občutij in lastnih dilem.

Na podlagi poročil učiteljev se krizni tim odloči, kako bo potekal pouk naslednji dan in v dneh do pogreba. Poročilo o dogajanju v razredih bo lahko služilo kot osnova prepoznavanja rizičnih učencev/dijakov. Krizni tim je zadolžen za organizacijo pomoči rizičnim učencem/dijakom, učiteljem in drugim zaposlenim (glej točki e) in f) tega poglavja).

Drugi dan in dnevi do pogreba

V. Aktivnosti na šoli, rituali poslavljanja in pogreb

Aktivnosti na šoli bodo do pogreba tekle skladno z dogovori, ki jih je sprejel učiteljski zbor v prvem dnevu, ter skladno z aktualnimi potrebami.

Krizni tim se dogovori o možnostih za izražanje različnih občutkov učencev/dijakov ob smrti vrstnika. Te naj bodo **čim bolj podobne tistim**, ki jih šola sicer izvede ob drugih primerih smrti. Če so pobude učencev/dijakov drugačne od običajnih, se o njihovi izvedbi izreče krizni tim. Potrebno se je izogniti kakršnekoli povečevanju samomora (na primer opisovanju smrti kot herojske, samomora kot edinega izhoda itd.), saj lahko negativno vpliva na ranljive posameznike. Prav tako so neprimerne kakršnekoli slabšalne izjave o samomoru kot načinu smrti in predvsem o umrlem učencu oziroma dijaku.

Spontane žalne slovesnosti oziroma poslavljanje od umrlega, ki jih izpeljejo učenci/dijaki sami v šolskem okolju (cvetje, pisma, pesmi, slike, igračke in drugi predmeti, govori ...), **podpiramo, dokler menimo, da so učencem/dijakom v korist v procesu žalovanja**, vendar ne dlje kot do dneva po pogrebu (glej točko VI).

Za učence/dijake je načeloma dobro, da se lahko udeležijo pogreba. Šola v soglasju z družino umrlega omogoči udeležbo na pogrebu tistim učencem/dijakom (in njihovim staršem), ki to želijo, z udeležbo se morajo strinjati tudi njihovi starši. V primeru strinjanja ali na željo domačih se šola lahko vključi v pripravo pogreba in drugih žalnih slovesnosti v spomin na umrlega.

VI. Šola se vrne v običajen ritem

Po travmatskem dogodku je potrebno, da se vsak sistem, tudi šola, vrne v običajen delovni ritem. Za učence/dijake in učitelje je pomembno, da se osredotočijo na pouk, saj bo tudi to v pomoč pri predelovanju občutkov ob izgubi. Kdaj naj se pouk spet redno začne, bo določil krizni tim, priporočljivo pa je, da se izvajanje pouka vrne v ustaljene okvirje najkasneje dan po pogrebu.

V prvem letu po samomoru je priporočljivo, da so zaposleni na šoli bolj pozorni na doživljanje dijakov v dneh okrog ključnih mejnikov, ki bodo po samomoru (prvič) potekali brez umrlega učenca/dijaka (npr. rojstni dan umrlega, šolski izleti, različna preverjanja znanja, valeta, maturantski ples, matura itd.). **Prav tako je priporočljivo, da se oddelčni učiteljski zbor v prvem letu po samomoru sestaja pogosteje kot običajno in da v prvem letu ostane aktiven tudi krizni tim. Pomembno je, da se krizni tim v tem obdobju odziva na potrebe učencev, zaposlenih in staršev.**

Z izgubo se bo vsak učenec, zaposleni, starš soočal na svoj način in v tempu, ki mu ustreza, kar je potrebno spoštovati.

Šola in lokalno okolje po samomoru učenca/dijaka

Čas po samomoru daje priložnost za načrtovanje in izvajanje preventivnih aktivnosti in programov v šoli in v lokalnem okolju, saj je lokalna skupnost v obdobju po samomoru običajno bolj odprta in dovzetnejša za sprejemanje vsebin o duševnem zdravju. Tudi v tem primeru lahko pomagajo strokovnjaki iz lokalnega okolja.

Samomor učenca/dijaka odzvanja tudi v lokalnem okolju, katerega del je bil umrli. Sproža vprašanja, razlage in dileme pri tistih, ki so poznali njega ali njegove bližnje kot tudi pri drugih članih skupnosti, še posebno v manjših okoljih, kjer je mreža stikov in poznanstev običajno bolj prepletena. Lahko se zgodi, da skupnost stremi k temu, da bi našla razloge, osebo, institucijo ali druge dejavnike, ki so vplivali na odločitev za samomor. Šola je s svojo dejavnostjo močno vpeta v lokalno okolje, zato je priporočljivo, da se na samomor odzove z upoštevanjem smernic o postvenciji.

Prav tako je **pomembno, da šola pozna možne pristope za organizirano skrb za duševno zdravje v lokalni skupnosti in se vanje vključuje**. Skrb za dobro duševno zdravje vključuje promocijo in krepitev duševnega zdravja ter zagotavljanje pravočasne podpore in pomoči ob težavah duševnega zdravja in samomorilnem vedenju. Porazdeljena je med številne deležnike v lokalnem okolju, kot so občina, šole, zdravstveno in socialno varstvo, nevladne organizacije, društva in posamezniki. Poleg pristojnosti vsakega od deležnikov, je z vidika duševnega zdravja ključno njihovo sodelovanje in povezovanje, saj se tako lahko še bolj učinkovito odzivajo na potrebe v skupnosti.

Komuniciranje z mediji po samomoru učenca/dijaka

Smrt učenca/dijaka, zaradi kateregakoli vzroka, ni dogodek, ki bi ga šola morala komunicirati z mediji. Za to ni nobene potrebe. Če se le da, je smiselno, da se dogodek obravnava v šolskem okolju v krogu tistih, ki so del vsakdanjega življenja te šole in se jih je smrt učenca/dijaka dotaknila.

Kljub vsemu pa se lahko zgodi, da informacija o samomoru učenca/dijaka postane javna in tudi predmet medijskega poročanja. Zanimanje je lahko še toliko večje, če se je v krajšem časovnem obdobju zgodil eden ali več samomorov oz. poskusov samomora vrstnikov v ožjem ali širšem okolju.

Kadar informacije v medijih ne ustrezajo dejstvom (špekulacije, senzacionalizem itd.) ali kršijo načela pietete, naj šola presodi, ali bi bilo smiselno, da zavzame proaktivno vlogo pri komuniciranju z mediji.

Kaj in kako komunicirati z mediji?

→ Priporočljivo je, da krizni tim izbere **eno osebo** za komuniciranje z mediji. To je lahko ravnatelj, svetovalni delavec ali kdo drug iz učiteljskega kolektiva, ki ima veščine in kompetence za tovrstno komunikacijo. Ostali člani kolektiva z mediji praviloma ne komunicirajo. Če z mediji komunicira samo ena oseba, je večja verjetnost, da bodo do medijev prišle enotne in objektivne informacije. Priporočljivo je, da šola sporoča samo preverjene informacije, ki naj bodo jasne in neposredne. Tovrstne informacije dopuščajo še najmanj prostora za špekulacije. Kadar je komunikacija z mediji potrebna, naj se izpostavijo **samo dejstva, kot so starost učenca/dijaka, ime šole in preverjen vzrok smrti – samomor**. Priporočljivo je, da se pri sklicevanju na vzrok smrti uporabljajo nevtralni izrazi (npr. umrl zaradi samomora), izogibati pa se velja izrazom, ki smrt zaradi samomora stigmatizirajo (npr. zagrešil samomor).

- O načinu komuniciranja z mediji, ki vključuje tudi druge medije (npr. socialna omrežja), naj bodo obveščeni tudi učenci oziroma dijaki. Slednjim je potrebno na primeren način razložiti, zakaj je smiselna takšna oblika komunikacije.
- Pri komunikaciji in posredovanju informacij je potrebno upoštevati načela pietete.
- Šola medijem lahko posreduje informacijo o tem, da je za učiteljski zbor in učence/dijake na šoli organizirana možnost strokovne pomoči in podpore.

Šola naj bo seznanjena z osnovnimi priporočili za medije. Dobro je, da izbran komunikator pozna priporočila, ki bi jih morali novinarji pri poročanju o samomoru upoštevati. V skrbi za ranljive posameznike, ki se v tem trenutku lahko spopadajo z duševno stisko, je priporočljivo, da ob takšni priložnosti šola na medije tudi apelira k uporabi že omenjenih strokovnih smernic za odgovorno novinarsko poročanje.

Priloge

*Kako se pogovarjati z otrokom/mladostnikom
v duševni stiski in kako ukrepati
v primeru samomorilne ogroženosti?*

Priloga 1

*Analiza odzivov in potreb po samomoru
mladostnika (študija primerov)*

Priloga 2

*Primer vsebine sporočila
za obveščanje učencev/dijakov*

Priloga 3

Priloge

*Primer vsebine sporočila
za obveščanje staršev*

Priloga 4

*Primeri ukrepanj na šoli po samomoru
učenca/dijaka - hipotetični primeri*

Priloga 5