

# TILL DIG SOM VARIT MED OM EN ALLVARLIG HÄNDELSE



När man varit med om en allvarlig händelse kan man känna eller agera på ett sätt som man inte känner igen eller förstår. När det händer kan du eller din familj bli rädd och orolig. Det kan vara bra att ha någon att prata med om det som hänt. Ofta är det den egna familjen, släkten eller dina vänner som kan vara ett bra stöd när du eller de som står dig nära varit med om en allvarlig händelse. Ibland kan det behövas professionell hjälp utifrån, på sista sidan hittar du kontaktuppgifter.

### **Olika sätt att reagera på en allvarlig händelse**

Nedan beskrivs kortfattat olika reaktioner vid allvarlig händelse. Man kan reagera på många olika sätt, det gäller både barn, ungdomar och vuxna.

- Chock - ett chocktillstånd kan vara från några ögonblick till någon dag efter händelsen. Ofta kan man vägra att inse vad som hänt. Man kan inte ta till sig information om t ex att en anhörig, nära vän har avlidit eller blivit svårt skadad.
- Lyckorus över att man har klarat sig
- Pågående minnesbilder
- Gråta, både högt och länge
- Bli väldigt arg
- Känna sig förvirrad
- Må illa, känna sig yr i huvudet, ha hjärtklappning
- Minnena från händelsen kan kännas mycket värre än vad som skedde i verkligheten
- Övriga i familjen/nätverket kan ha svårt att få kontakt med den som är påverkad av händelsen

Det är naturligtvis individuella skillnader som påverkar hur lång tid det tar att återfå balansen efter en svår händelse.

## **Tiden efter händelsen**

Efter en allvarlig händelse påverkas både barn, ungdomar och vuxna under lång tid framöver. Det kan se olika ut och för en del kan det bli så här:

- Svårt att somna på kvällen eller man vaknar tidigt och kan inte somna om, samt mardrömmar är vanliga
- Minnesbilder från händelsen dyker upp ofta i tankarna
- Lättirriterad och kan få vredesutbrott
- Lätt för att bli arg och osams med de man har nära sig
- Svårt att koncentrera sig
- Svårt att minnas det som hänt
- Kan ofta känna sig ledsen och trött
- Ha huvudvärk, ont i magen eller ont någon annanstans i kroppen
- Inte vilja vara aktiv eller träffa andra människor
- Inte vilja åka buss eller bil efter en olycka
- Ha svårt för att passera den plats där händelsen inträffade
- Vara orolig och ofta tro att något farligt ska hända igen
- Ha tankar och skuld känslor om att ”det kanske var mitt fel”

## **Barn och ungdomar**

Som vuxen är det viktigt att se och lyssna på vad barn och ungdomar har att berätta. Uppvisar de flera av ovanstående symptom kan professionell krishantering behövas. Kontakta Askersunds kommun eller Askersunds vårdcentral för råd och stöd om hur du på bästa sätt kan hjälpa barnet som blivit drabbad av en allvarlig händelse.

## **Någon att prata med**

Har du eller någon i din närhet behov av råd och stöd? Se kontaktuppgifter på sista sidan.

## **Stödpersoner**

I POSOM-gruppen ingår stödpersoner. Dessa personer kopplas in vid en allvarlig händelse som stöd till de drabbade. Har du efter en händelse önskan om kontakt med någon av dem ringer du till växeln Askersunds kommun, se kontaktuppgifter sista sidan.

## **Kontaktuppgifter**

### **Askersunds kommun**

0583-810 00 vx

### **Barn- och Utbildningsförvaltningen i Askersund**

0583-810 00 vx

### **Barn- och elevhälsan 6-16 år**

0583-810 00 vx

### **Askersunds vårdcentral, kurator**

0583-857 65

### **Samtalsmottagning i Primärvården för barn- och unga 6-14 år**

För att få en tid till samtalsmottagningen behöver man först kontakta sin vårdcentral eller barnpsykiatrin.

Askersunds vårdcentral 0583-857 10

BUP rådgivning och nyanmälan 019-602 58 00 måndag-fredag: 08.00-12.00

### **Vårdguiden**

1177

### **Brottsofferjouren**

0200-21 20 19

### **Svenska Kyrkan** (kan även hänvisa till övriga samfund och trosinriktningar)

0583-815 50

Jourhavande präst kl 21.00-06.00. Telefonnr 112

### **POSOM**

0583-810 00 vx

(POSOM står för Psykiskt Och Socialt OMhändertagande vid krissituationer, stora olyckor och katastrofer)

POSOM stödperson som du träffat: .....

### **För mer information se Askersunds kommuns hemsida**

[www.askersund.se](http://www.askersund.se)