



Kumla kommun

Till dig som varit med om en allvarlig händelse

t.ex. olycka, brand, blivit skadad
eller förlorat någon i din närhet.

Den som varit med om en händelse som upplevts som otäck och skrämmande, kan känna sig eller handla på ett sätt som man inte väntat sig eller inte förstår. Så kan det bli när du själv eller någon du känner blivit skadad eller om någon i din familj eller nära bekant har dött. När det händer kan du eller din familj bli rädd och orolig.

Det är vanligt att man kan reagera annorlunda och kanske göra konstiga saker. Sánt som man annars aldrig skulle ha gjort om det otäcka man varit med om aldrig hade hänt.

Chock

Man kan vara i chocktillstånd från några ögonblick till någon dag efter det otäcka som hänt. Ofta vägrar både vuxna och barn att inse vad som hänt. Man tror helt enkelt inte att den man kände så väl är död eller att man själv eller någon i familjen är så allvarligt skadad eller sjuk som de säger.

Andra sätt att reagera:

- Ibland händer det att man gråter högt och länge.
- En del blir väldigt arga och förvirrade.
- Man kan må illa, känna sig yr i huvudet och känna hur hjärtat klappar hårt.
- De minnen man har från det otäcka som hänt kan vara värre än vad som skedde i verkligheten.
- Övriga i familjen eller andra kan ha svårt att få kontakt med den som är ledsen.
- En del kan vilja dra sig undan andra människor och vill vara i fred.
- Vissa kan känna sig osäkra på hur man själv eller andra reagerar på det som hänt.

Efter en tid

Det som hänt kan påverka barn och vuxna under en lång tid framåt.

För en del kan det bli så här:

- Svårt att somna på kvällen eller man vaknar tidigt och kan inte somna om.
- De otäcka minnena kommer ofta.
- Svårt att koncentrera sig.

- Svårt att minnas vad som hänt.
- Man känner sig ofta ledsen eller trött och vill inte hitta på något.
- Tankar om att det kanske var mitt fel.
- Man vill t.ex. inte åka buss eller bil efter en olycka, eller så vill man inte gå förbi eller till den plats där det otäcka hände.
- Man är ofta orolig och tror att något farligt ska hända igen.
- Man blir lätt arg eller osams med dem man har nära sig.
- Huvudvärk, ont i magen eller får ont någon annanstans.

Till dig som vuxen

Om ditt barn är mycket oroligt och uppvisar flera av ovanstående symtom, tag gärna kontakt med Kumla kommuns elevhälsoteam. De kan hjälpa dig med råd om hur du på bästa sätt kan hjälpa ditt barn igenom den kris som han eller hon varit med om.

Om du eller någon i din närhet behöver stöd utöver det egna sociala nätverket kan du/ni vända er till vårdcentralens kuratorer.

Någon att prata med

Ibland kan den som varit med om något farligt eller sorgligt ha behov av att få prata med någon om det som hänt.

Det känns bättre att få svar än att gå och oroa sig.

Ofta är det den egna familjen, släkten eller dina vänner/nätverk som kan vara det bästa stödet när du eller de som står dig nära hamnar i en svår situation



Kontakt

Om du eller någon i din närhet är i behov av stöd, kontakta:

Vårdguiden	1177
Kumla vårdcentral	019-602 91 20 (växel vardagar)
Kumla kommuns servicecenter	019-58 80 00 (vardagar)
Elevhälsan i Kumla, via servicecenter <i>(kurator, psykolog, skolsköterska)</i>	019-58 80 00 (vardagar)
Svenska kyrkan <i>(kan även hänvisa till övriga samfund och trosinriktningar)</i>	019-58 93 00 (växel vardagar)
POSOM, via servicecenter <i>(psykosocialt omhändertagande i Kumla kommun)</i>	019-58 80 00 (vardagar)
Brottsofferjouren Sydnärke	0582-154 24



Region Örebro län



Svenska kyrkan

KUMLA



Polisen



Kumla kommun



019-58 80 00



servicecenter@kumla.se



www.kumla.se