



FOTO: YANAN LI

Om oss

Enheten för Kris- och katastrofpsykologi är sedan 1996 ett regionalt kunskapscentrum inom Stockholms läns landsting.

Vårt uppdrag är att utveckla hälso- och sjukvårdens förmåga att möta drabbade människors psykologiska behov såväl vid stora olyckor och katastrofer som i vardagssjukvårdens krissituationer. Vi samordnar och vidareutvecklar den psykologiska delen av Stockholms läns landstings kris- och katastrofberedskap.

En viktig uppgift för enheten är att anpassa ny kunskap till förhållanden som gäller i en storstadsregion. Vi följer utvecklingen inom vårt område genom att kontinuerligt uppdatera våra kunskaper via aktuell litteratur och forskning, deltagande i nationella och internationella konferenser samt inhämtande av erfarenheter från olika allvarliga händelser, såsom bombattentatet i Oslo och skjutningarna på Utøya 2011.

Välkommen att läsa mer på vår webbplats:
katastrofpsykologi.se

**Råd till dig som ska återvända hem
efter en skogsbrand**



Råd till dig som ska återvända hem efter en skogsbrand

Att vara med om en brand kan vara en skrämmande upplevelse, särskilt när det är en omfattande brand. Om man blivit evakuerad eller inte kunnat återvända hem till följd av branden blir man sittande med frågor om vad som hänt.

Att sitta och vänta på att få komma hem kan vara ångestskapande. Man vill så snabbt som möjligt få återvända för att se vad som hänt. Det finns många skäl till att man inte omedelbart får återvända som t.ex. att branden inte är släckt och att hemmet därför fortfarande inte är säkert, att myndigheter söker efter saknade personer eller annat som polis och räddningstjänst tar ställning till.

För att göra det lättare att återvända hem kan man förbereda sig på vad man kan vänta sig. Här kommer några råd såväl praktiska som psykologiska som man kan tänka på i samband med att man ska hem igen.

Förbered dig genom att föreställa dig vad du kommer att möta

Det kan hjälpa dig att tänka på hur hemmet och omgivningarna kan se ut och hur det kan kännas att se detta. Hemmet, trädgården eller omgivningarna kan se helt annorlunda ut än när du lämnade dem. Exempelvis kan:

- Skogen kan vara utbränd och naturen livlös.
- För några kan hemmet och omgivande byggnader eller fordon vara utbrända eller skadade
- Brandlukt finns oftast kvar
- Områden kan vara täckta av aska
- Välbekanta landmärken kan vara borta

Uppmuntra aktivitet och lek, sådant som barnet vanligen tycker om att göra. Försök att leva så vanligt som möjligt med rutiner som måltider och sänggående. Att få vara med kamrater är också viktigt för de flesta barn.

Uppmuntra aktivitet och lek, sådant som barnet vanligen tycker om att göra. Försök att leva så vanligt som möjligt med rutiner som måltider och sänggående. Att få vara med kamrater är också viktigt för de flesta barn. Ge barnet hopp. Det kan vara svårt för barn att förstå att det inte alltid kommer att vara lika besvärligt. Du som vuxen kan behöva prata med ditt barn om att det kommer att bli bättre igen. Var gärna övertydlig när du berättar att ni nu befinner er i trygghet, exempelvis bortom skogsbrandens räckhåll.

Tänk på dina behov som vuxen. Som förälder kan det ibland vara svårt att veta hur ens barn mår, speciellt då man själv är starkt påverkad av det som hänt. Barn påverkas av hur föräldrar och andra viktiga vuxna mår och det kan vara svårt att räkna till för barnet när man inte mår bra själv. Se därför till att du som vuxen får den hjälp du behöver.

Psykologiska reaktioner

Mer information om hur man kan reagera psykologiskt och vad man kan ha nytta av i sin återhämtning finner du i följande informationsblad som finns att hämta här: katastrofpsykologi.se

”Till dig som har varit med om en allvarlig händelse”

”Till dig vars barn varit med om en allvarlig händelse”

”Till ungdomar som varit med om en allvarlig händelse”

”Till barn som varit med om en otäck händelse”

”Till ungdomar som varit med om en allvarlig händelse”

Detta är en översättning och anpassning av ett Informationsblad från Australiensiska Röda Korset och Australian Psychological Society

(www.Redcross.org.au/files/Returning_home.pdf) till svenska förhållanden av RKK, Stockholms läns landsting.

- Rengöringsmedel, målarfärg, batterier och skadade bränslebehållare måste tas om hand på rätt sätt för att undvika risker. Kontrollera med de lokala myndigheterna för säker avfallshantering.
- Tänk på att värmen och städarbetet kan vara trötta ut dig, ta rikliga pauser.

Se till att mat och vatten inte är förorenat

- Kasserat livsmedel som har utsatts för värme, rök eller sot.
- Använd inte vatten som du tror kan vara förorenat för att diska, borsta tänderna, laga mat, tvätta händerna, göra välling.

Inspektera ditt hem

- Inspektera taket omedelbart och släck eventuella gnistor eller glöd. Skogsbränder kan lämna glödande aska som kan ta eld igen.
- Ta fotografier av skadorna, både av byggnaden utifrån och av skador i huset. Detta kan vara viktigt för framtida kontakter rörande försäkring.
- Om det finns uppenbara skador på huset slå då inte på el eller värmesystem innan huset kontrollerats av behörig elektriker eller leverantör.
- Håll dig borta från trasiga ledningar och fallna elkablar. Ring ditt elbolag omedelbart om du ser sådana.
- Var observant på träd som brunnit. Risken är stor att de kan falla.

Motstridiga tankar och känslor

Det är normalt för människor att ha motstridiga känslor som ett resultat av att återvända hem. Försök att förutse vad du kan ställas inför och hur du kan tänkas reagera. Att inte vara rädd för dessa tankar och berätta dem för andra människor kan hjälpa dig återfå känslan av kontroll och göra dig mindre bedrövad.

En del av dessa blandade känslor kan vara:

- Lättnad för att komma hem och få ta tag i hemmet och återgå i normala rutiner.
- Osäkerhet och oro för den närmaste framtiden (dagar och veckor).
- Förtvivlan över det som gått förlorat t.ex. ägodelar, ditt hem, trädgård, kanske till och med närstående eller husdjur.
- Tacksamhet över sådant som inte gått förlorat
- Upprördhet över förändringar i livet som du nu ställs inför.
- Entusiasm och energi att ta tag i allt som behövs för att återställa hemmet
- Oro för nya bränder i framtiden särskilt om det vädret fortsätter att vara varmt och blåsigt.
- Hopp för framtiden.

Återhämtning

Återhämtningsperioden kan ofta kännas överväldigande, ensam och svår.

Många tycker att följande varit till hjälp:

- Att komma tillbaka till invanda rutiner. Måltider och val av mat, återgång i arbete, skolgång eller andra aktiviteter, sömnrutiner är viktiga för såväl vuxna som barn.
- Att bryta ner arbetsuppgifter i små steg och arbeta igenom dem en i taget.
- Att tänk på vad du har uppnått i slutet av varje dag.

Hjälp att hantera händelsen

Efter en katastrof, som en brand kan vara, reagerar människor olika. Några reagerar starkt, andra reagerar mindre. Några vanliga reaktioner är att känna sig ledsen, arg, skuldtyngd eller avtrubbad och att inledningsvis ha svårt att sova. Det är vanligt att man i tankarna återvänder till händelsen. Man försöker förstå och söker förklaringar till det som hänt. Det är naturligt men försök låta bli att fastna i sådant som ligger utanför din kontroll.

Här finns ytterligare några förslag som kan hjälpa dig din återhämtning:

- Se till att ha ett stödande nätverk. Prata med dina närmaste och vänner om dina tankar och känslor. Träffa och prata gärna också med andra som varit med om branden.
- Isolera dig inte från omgivningen. Det förefaller som att människor som söker stöd, engagerar sig i samhället och utnyttjar de olika tjänster som erbjuds återhämtar sig snabbare och bättre. Du har rätt att ta emot tillgänglig hjälp och stöd.
- Ge dig själv och andra tid att smälta händelsen. Var inte alltför kritisk mot dig själv och andra.
- Ta hand om din hälsa: rör på dig, ät bra mat och regelbundet, få i dig vätska men avstå från alkohol.
- Kom ihåg att återhämtning kan ta lite tid. De flesta återhämtar sig av egen kraft och med hjälp av närstående.

Vänta dock inte för länge med att söka hjälp om du märker att dina känslor och reaktioner är för plågsamma, svårhanterliga och/eller leder till att du inte längre klarar av vardagliga saker som du tidigare klarat.

Lyssna till och prata med barnen

Informera barnen så enkelt och konkret som möjligt. Barn behöver, precis som vuxna, information och hjälp att förstå vad som hänt och vad som kommer att hända. Försök att vara ärlig då det är det bästa för barnet på sikt. Anpassa det du berättar till barnets ålder och mognad och ta reda på om barnet verkligen har förstått.

Säg till exempel: "Många arbetar hårt just nu för att släcka elden." Barn behöver samtidigt inte höra allt, till exempel vad vuxna pratar om eller ta del av nyhetsrapportering som kan upplevas otäck. Skydda barnet och berätta istället själv om det du vet.

- Det kan finnas skadade och avlidna djur i skogen
- I hemmet kan matrester lukta illa, särskilt om strömmen varit avstängd under flera dagar

Att tänka på inför återvändandet hem

- Att du får besked om att vägarna är öppna och säkra.
- Att du får med dig tillräckligt med bränsle, mat och vatten.
- Att mobiltelefonen är laddad.
- Att du informerat närstående om att du återvänder hem.
- Att du har med dig ficklampa.
- Att du har lämpliga kläder, stövlar, långärmade skjortor och långa byxor samt handskar och mössa.
- Ta ställning till om du ska ta med barn och husdjur första gången du ska hem. Hör med räddningsledning/ polis först.

När du kommer hem

Om hemmet inte uppvisar yttre skador:

- Gå inte in i huset innan räddningstjänst meddelat dig att det är säkert att göra det.
- Var beredd på att det kan finnas rester av brinnande föremål, som kan ta eld på nytt utan förvarning. Tänk på att du kan trampa på heta föremål.
- Planera steg för steg vad du ska göra. Kontrollera att allt du behöver hemma fungerar t.ex. el, telefon, vatten, avlopp mm. Kontakta bolag och myndigheter vid behov.
- Etablera kontakt med grannar.
- Följ tillgänglig information om sanering av aska.
- Fukta brända föremål för att minska risken för inandning av partiklar från branden.