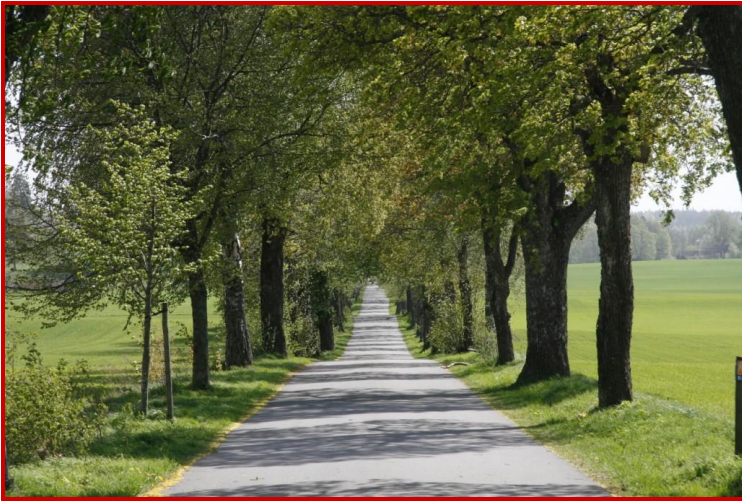


EFTER OLYCKAN



**En informationsfolder från Västra
Sörmlands Räddningstjänst**



Västra Sörmlands Räddningstjänst

Din kontakt

Du har träffat:

Tele:

Tele Västra Sörmlands Räddningstjänst: 0150-576 50

Sammanställt maj 2009



Västra Sörmlands Räddningstjänst

Att drabbas av en olycka

När man har varit med om en olycka är det ofta svårt att veta vad man ska göra. Vi är måna om att du får den hjälp du behöver efter det att vi lämnat olycksplatsen, både med praktiska saker och med krisstöd.

I den här foldern försöker vi ge dig lite hjälp på vägen. Det finns några saker som kan vara bra att tänka på, oavsett vilken slags olycka du har varit med om. Eftersom vi framförallt möter trafikolyckor och bränder i vårt dagliga arbete har vi valt att beskriva dessa lite utförligare.

Ring ditt försäkringsbolag!

Oavsett vilken typ av olycka det rör sig om är det alltid viktigt att du så fort som möjligt tar kontakt med ditt försäkringsbolag. Deras skadereglerare registrerar eventuella skador som uppstått, både materiella skador och personskador.

Prata med någon

Att vara med om en olycka kan vara traumatiskt och det är helt naturligt att man reagerar på en onaturlig händelse. Ett sätt att bearbeta det som hänt är att prata med någon. Dina nära och kära, släkt och vänner är till stor hjälp, men ibland kan det kännas skönt att få prata med någon utanför.

På sidan 5 berättar vi vad du själv kan göra och där hittar du också en lista över organisationer som erbjuder samtalsstöd, de flesta av dem kostnadsfritt.

Trafikolycka

Skador

Vår största och främsta uppgift är att omhänderta de skadade på ett så varsamt och skonsamt sätt som möjligt. Ibland kan det ske på bekostnad av materiella ting, som att exempelvis klippa sönder en bil. Detta gör vi för att förhindra skador på rygg och nacke på den olycksdrabbade. Vidare gör vi bilen strömlös för att förhindra brand och för att krockkuddar inte ska lösa ut under räddningsarbetet. Vi

Västra Sörmlands Räddningstjänst

spärrar även av olycksplatsen för att göra den till en så säker och trygg plats som möjligt för både skadade och räddningspersonal.

Bärgning

Om skadorna på fordonet är sådana att det måste bärgas, och om polis inte är närvarande vid olycksplatsen, ska du ringa det bärgningslarmnummer ditt försäkringsbolag hänvisar till. Om polis finns på platsen sköter de vanligtvis kontakten med bärgare. Även vi på räddningstjänsten kan förmedla kontakt.

Försäkring

Har du varit inblandad i en trafikolycka där skadan orsakats av ett motorfordon som är okänt, oförsäkrat eller registrerat i utlandet ska du kontakta – utöver ditt eget försäkringsbolag – Trafikförsäkringsföreningen (08-522 78200) som reglerar den här typen av trafikskador.

Brand

Överlämnande av ansvar

Efter att vi har bedömt att ”räddningstjänst” är avslutad, dokumenterar vi detta och fastighetsägaren får skriva på att han/hon har ansvar för eventuell bevakning, restvärdesräddning mm.

Restvärdesräddning

När människor inte längre är i fara och elden är släckt, eller i vissa fall parallellt med släckningsarbetet, påbörjas restvärdesräddning. Restvärdesräddning genomförs för att minska de materiella skadorna som uppstått vid en brand, vattenskada eller annan händelse som täcks av ditt försäkringsskydd.

Vid större skador kommer en restvärdesledare till platsen. Restvärdesledaren representerar försäkringsbolagen och hjälper dig i det akuta skedet att t ex ordna bevakning, omhändertar lösöre, täcka dörrar och fönster, återställa el- och värmeförsörjning och vid behov ordna alternativt boende.

Västra Sörmlands Räddningstjänst

Räddningsledaren är skyldig att se till att fastighetsägaren blir informerad vid inträffad brand eller vattenskada. När branden väl är släckt, och det akuta restvärdesarbetet är utfört, är det du själv eller ägare till den fastigheten du bor i som ansvarar för att fastigheten blir bevakad om detta behövs.

Försäkring

Bor du i hyreshus brukar fastighetsägaren ha en fastighetsförsäkring. Denna försäkring täcker endast skador på byggnaden och inte dina möbler eller andra inventarier. Det är din hemförsäkring (har du en bostadsrätt behövs en extra försäkring) som behövs för att dina egna ägodelar ska vara skyddade. Även om det inte är du som har orsakat skadan, får du stå för självriskan. Det gäller också om skadan inträffat i vind-/källarförråd eller i ett garage. Saknar du hemförsäkring får du själv stå för alla kostnader.

Om du inte kan bo kvar

Om du inte kan bo kvar efter en brand får du i normala fall hjälp med tillfälligt boende, antingen genom ditt försäkringsbolag eller socialtjänsten i kommunen. Ett annat alternativ är att bo hos släkt eller vänner.

Ditt bohag, dina kläder och textilier saneras av det saneringsföretag som ditt försäkringsbolag anlitar.



Efter olyckan

Utredningar/uppföljning

Efter alla räddningsinsatser gör vi en uppföljning och utvärdering. Vid svårare händelser gör vi en utökad undersökning som innehåller olycksorsaks- och olycksförloppsutredning samt utvärdering av insatsen. Vid trafikolyckor med omkommen person gör även Vägverket en utredning och vid bränder med misstanke om brott så gör också Polisen en utredning. Det kan hända att vi kontaktar dig för att få mer information och för att höra hur du har upplevt vår insats. Vi vill hela tiden bli bättre och dina synpunkter är viktiga för vårt lärande.

Psykiska reaktioner

Även om man inte lider av någon fysisk skada är det naturligt med en psykisk reaktion efter att ha varit med om eller blivit vittne till en olycka. Du kan läsa mer om krisreaktioner, sorg och sorgebearbetning på www.sjukvardsradgivningen.se eller tele 1177.

Självhjälp

Se till att få socialt stöd och ta gärna kontakt med någon för att prata om det du har upplevt. Ägna mer tid åt ledighetsaktiviteter, stresshantering och fysisk träning. Var uppmärksam på din hälsa och ditt näringsintag.

Ägna mer tid åt att vårda dina nära relationer och acceptera stöd från andra. Hitta på saker och delta i sådant som får dig att skratta. Se till att du får en god sömn. Utgå från att du kommer att tänka på och drömma om dina erfarenheter men att detta kommer att avta med tiden. Undvik alkohol/droger eller överanvändning av föreskrivna läkemedel. Gör inga stora förändringar i ditt liv.

Någon att prata med

Självklart ställer vi på räddningstjänsten upp om du har frågor och funderingar kring det du har varit med om. Om du känner behov av att tala med någon står även ett flertal professionella organisationer till ditt förfogande. På nästa sida finner du ett urval av dessa.

Västra Sörmlands Räddningstjänst



Västra Sörmlands Räddningstjänst

Du når oss på telefon 0150-57650.

Vårdcentralen

Alla vårdcentraler är utrustade med ett telefonkösystem som innebär att du får besked om att du blir uppringd vid ett bestämt klockslag.

Vårdcentralen Lövåsen: 0150-48 85 00 (måndag – fredag 8-17).

Vårdcentralen Sandbäcken: 0150-48 84 00 (måndag – fredag 8-17).

Vårdcentralen Nävertorp: 0150-48 86 00 (måndag – fredag 8-17).

Vårdcentralen Vingåker: 0151-52 54 00 (måndag-fredag 7.30-17)

Psykiatriska Öppenvårdsmottagningen

Mottagningen erbjuder traditionellt psykiatriskt öppenvårdsarbete samt visst akut omhändertagande.

Om du bor i Vingåkers kommun:

0150-747 05 (Vingåkersteamet utgår från Katrineholm.) (måndag, torsdag 13-14)

Om du bor i Katrineholms kommun:

0150-566 71. (måndag, tisdag, torsdag, fredag 13-15)

Västra Sörmlands Räddningstjänst

Mobilt team

Akut psykiatrisk jour- och telefonrådgivning. 0150-566 48
(måndag-fredag 08-01, lördag-söndag 13.15-24)

Barn- och ungdomspsykiatrisk mottagning (BUP), Kullbergska Sjukhuset

Om ditt barn, ungdom eller familj är drabbad av psykisk ohälsa kan du kontakta BUP. 0150-564 50.

Socialförvaltningen

Socialförvaltningen stödjer enskilda och familjer med sociala problem. Det kan handla om ekonomiska problem, missbruk, relationer och familjejuridiska frågor. Ansökan om insatser görs via socialsekreterare. Katrineholm 0150-575 10. Vingåker 0151-191 00.

Jourhavande medmänniska

Jourhavande medmänniska tar emot samtal som exempel kan handla om ensamhet, sorg och sjukdom. De har öppet varje natt, året om klockan 21-06. 08-7021680, www.jourhavande-medmanniska.com

Jourhavande präst

Via SOS-alarm på telefonnummer 112 kan man nå jourhavande präst. Till juren finns ett nätverk av kompetenta präster, pastorer och diakoner knutna. När så behövs kan även själavårdare för andra religioner kallas in. Jourhavande präst är öppen alla veckodagar 22.00-06.00.

Dagtid kan du få hjälp via din lokala pastorsexpedition.
www.svenskakyrkan.se

Nationella hjälplinjen

Nationella hjälplinjen erbjuder kris- och stödsamtal med bl a beteendevetare och socionomer. Du ringer anonymt och kostnadsfritt. Telefontiderna är alla dagar 13-22. 020-22 00 60
www.nationellahjalplinjen.se,

Västra Sörmlands Räddningstjänst

Rädda barnens föräldrarefön

Rädda barnens föräldrarefön erbjuder ett lyssnande öra, medmänsklichkeit, stöd och hjälp att sortera tankar och känslor de tillfällen då man tvivlar på sin förmåga som förälder. Du ringer anonymt och det kostar bara en samtalsmarkering. Telefötiderna är måndagar 12-20, tisdag-fredag 18-21 samt lördag-söndag 13-16. 020-786 786, www.rb.se

Röda korsets telefonjour

På Röda korsets telefonjour kan man tala med utbildade frivilliga personer. Alla har tystnadsplikt och kostnaden motsvarar ett lokalsamtal. Telefötiderna är alla dagar 14-22. 0771-900 800, www.redcross.se

BRIS

Till Barnens Hjälptelefon kan alla under 18 år ringa och prata med en vuxen om vad som helst. Det är gratis. Barnens hjälptelefon är öppen måndag-fredag 15-21 samt lördag, söndag 15-18. 020-230230.

BRIS vuxentelefon – om barn, har öppet måndag-fredag 10-13. 077-1505050. www.bris.se

Övriga kontakter	
Ambulansstationen i Katrineholm	0150-562 96 (vxl 56100)
Polisen	114 14
Polisens tipstelefon	020-991199
Katrineholm Energi	0150-57900
Vattenfall (Vingåker)	020-820000
Sörmland vatten	0150 - 800 100
Näckrossotarn (Katrineholm)	0152-14400
Sörmlandsotarna (Vingåker)	0151-13460

Västra Sörmlands Räddningstjänst

Till dig som förälder

Om ditt barn har varit med om en skrämmande händelse är det en hjälp för barnet om du som förälder vänder dig direkt till ditt barn och försöker ta reda på hur det känner och tänker kring det som skett. Därefter förklara hur du som vuxen tolkat och upplevt situationen. Att förklara som det är, är i regel en hjälp för barn eftersom de i fantasin ofta ytterligare förvärrar situationen.

Barn har svårt att förstå orsak och verkan. De misstolkar och kan känna skuld för sådana händelser de inte har något inflytande över. Därför kan de på nytt behöva information om vad som hänt och varför.

Det som är allra viktigast för barnen är att försöka hålla ihop familjen. Om någon i familjen blivit skadad och befinner sig på sjukhus behöver även barnet veta hur det står till med den skadade.

Eftersom barn är beroende av sina föräldrar för sin egen överlevnad är de mycket observanta på hur de mår och agerar. Ett barn kan efter en jobbig händelse bli extremt lydigt och hjälpsam för att inte vara en belastning. Men det kan även agera ut i aggressivt, provokativt, trotsigt eller gnälligt beteende.

Traumatiserade barn behöver lugna, trygga föräldrar. Barn kan drabbas av stora problem när föräldrar inte är känslomässigt tillgängliga för sina barn. Om du som förälder själv blir traumatiserad, undvik att barnen tar för mycket del av den oron.

Små barn kan bli rädda för lukter, ljud, situationer som påminner om de skrämmande händelser de tidigare upplevt. Sådana beteenden kan vara plötsliga rädslor, koncentrationssvårigheter, spänningar i kroppen, stark irritation.

Vad kan du göra?

Det är bra att hålla fast vid vardagliga rutiner, undvika förändringar och överraskningar och inte utsätta barnet för några nya utmaningar som det inte själv vill.

Läs gärna sagor som barnet hört förr. Om du har mindre barn som börjat sova i egen säng så låt dem om de vill sova i din säng. Det kan kännas tryggt att vara nära sin förälder när man varit rädd.

Västra Sörmlands Räddningstjänst

Barn behöver bli påmind om sina styrkor och resurser. De tycker om att höra om svårigheter de tidigare klarat av. Du kan stärka barnets självkänsla genom att berömma det när det utför en uppgift som de klarar av bra.

När du kan behöva uppsöka professionell hjälp

Att komma över en skrämmande händelse kan ta tid. Det kan hända att barnet under en tid drabbas av så kallade posttraumatiska symptom som mardrömmar, koncentrationssvårigheter, flash-backs (bilder av den skrämmande händelsen som återkommer). I normala fall ska sådana reaktioner avta inom några månader.

När du som förälder upptäcker att du inte orkar med ditt barn; blir för otålig, anklagande, avvisande, undvikande är det dags att söka hjälp.

När barnets reaktioner på de skrämmande händelserna inte avtar utan kvarstår eller t.o.m. ökar så kan det vara till hjälp att konsultera den barnpsykiatriska öppenvårdsmottagningen. De är till för att ge föräldrar och barn råd och stöd. Om du känner dig osäker eller vill prata med någon professionell om barnets och dina egna reaktioner så dra dig inte för att kontakta barnpsykiatrien.



Västra Sörmlands Räddningstjänst

