

## Övrig hjälp

Det förekommer att en upplevelse är så svår att det är tillrådligt att söka professionell hjälp. Detta är särskilt fallet om de normala reaktioner, som tidigare beskrivits, varar längre än fyra veckor.

Var särskilt uppmärksam på följande tecken:

- Det förefaller som om Dina förnimmelser och känslor inte återgår till det normala, trots att det gått en längre tid.
- Du lider ständigt av mardrömmar och/eller sömnproblem.
- Du drabbas ofta av obehagliga minnen av det som inträffat.
- Du undviker vissa situationen eller platser som påminner om det inträffade.
- Efter det upplevda röker Du (mer), dricker, använder droger eller många mediciner.
- Ditt arbete blir lidande, Din prestationskraft avtar och förblir sämre än vanligt.
- Dina relationer drabbas i hög grad och/eller Du utvecklar sexuella problem.
- Du förmår inte prata med någon om Dina känslor, fastän Du känner att Du har ett behov av det.

## Ta Dina reaktioner på allvar

Om de tecken som beskrivits är märkbara under en längre tid är det speciellt viktigt att söka utomstående hjälp, för att på så sätt undvika allvarliga följsjukdomar.

I Hamburg finns det olika institutioner som kan hjälpa och understöda Dig.

Dit hör t.ex. rådgivningsställen, terapeuter, själavårdare och läkare.

## Ytterligare information om professionell hjälp hittar Du här:

Büro der  
Notfallseelsorge Hamburg  
Tel. (040) 42851-4051  
[www.notfallseelsorge-hamburg.de](http://www.notfallseelsorge-hamburg.de)

Denna broschyr fick Du genom:

Die Notfallseelsorge Hamburg (Själavård för nödfall i Hamburg) är en institution inom den evangeliska och den katolska kyrkan. Den erbjuder själavård för stadens medborgare, oberoende av deras sociala, kulturella eller religiösa bakgrund. Omedelbart efter extremt svåra situationer eller händelser tar själavården professionellt hand om de berörda. Om så önskas får man ledande hjälp av själavårdare.

Själavården för nödfall sker uteslutande genom brandkåren i Hamburgs räddningplattform, under numret 112.

Denna broschyr baserar sig på ett informationsblad från Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (BKK), vilket i sin tur utarbetats utgående från broschyren NFS/KIT Vorarlberg och Akuthilfe Wien (ABW).



själavård för nödfall, hamburg

Riktlinjer för olika sätt att

MÖJLIGA REAKTIONER PÅ  
OVANLIGA HÄNDELSER

handskas med svåra upplevelser



Information för berörda  
och anhöriga

Med denna broschyr vill vi ge Dig information som kan vara viktig och som kan hjälpa Dig i en svår situation.

### Möjliga reaktioner

Ovanliga och svåra upplevelser, såsom olyckor, våld eller katastrofer, ger hos många människor, åtminstone tillfälligt, upphov till starka reaktioner och känslor. Även ögonvittnen och de som hjälper kan drabbas.

Omedelbart efter en dylik händelse upplever många människor till exempel :

- en känsla av vanmakt
- ångest
- nedstämdhet
- skuldkänslor
- häftiga humörsvängningar
- förvirring
- rådlöshet
- en oförmåga att ta itu med vardagsgöromål

Dessa och liknande reaktioner är normala efter en ovanlig och svår upplevelse och brukar avta inom ett par dagar.

Ibland kan även andra besvär uppträda, t.ex.:

- stark nervositet, rädsla
- sömnstörningar, mardrömmar
- en känsla av hopplöshet
- minnesluckor, koncentrationssvårigheter
- plågsamma minnen eller minnesbilder som tränger sig på
- aptitlöshet, stor trötthet
- ett förstärkt behov av alkohol eller lugnande medel

Även dessa reaktioner avtar vanligtvis efter några veckor för att slutligen försvinna.

### Hur kan Du hjälpa Dig själv?

Om Du har varit med om en särskilt svår händelse kan det underlätta om Du unnar Dig lugn och ro. Ta Dig tid att bearbeta det som hänt. Se till att vila.

- Var extra uppmärksam på Dina behov och ta Dig tid för dem.
- Nonchalera eller undertryck inte Dina känslor. Prata med närstående personer om hur Du känner det.
- Försök så fort som möjligt återgå till normala rutiner.

- Vänta Dig inte att tiden utplånar Dina minnen. Du kommer att vara tvungen att leva med minnena och känslorna en längre tid.
- Ta Dig tid för det som normalt ger Dig glädje och avkoppling.
- Tveka inte att söka psykologisk hjälp och själavård.

### Vad kan anhöriga och vänner göra?

Den förståelse som anhöriga och vänner ger kan i hög grad bidra till att den berörda personen klarar av att hantera det som hänt på ett bra sätt. Ofta hjälper det att veta att man inte är ensam.

Om den som upplevt något svårt vill prata om det:

- lyssna
- ta Dig god tid
- ta den berördas känslor på allvar

Efter vissa händelser är det nödvändigt att organisera och uträtta olika saker. Att understöda med olika praktiska saker kan vara till stor hjälp för den som drabbats. I princip är det dock viktigt att stöda den berörda så att han/hon så snart som möjligt kan återgå till den dagliga rutinen.