



Efter olyckan



Brandskyddsföreningen
CIVIL INSATSPERSON



Du har fått den här broschyren för att du har varit med om en olycka. Den kommer från Brandskyddsföreningen, via den Civila insatsperson, CIP, som varit på plats vid olyckan. CIP är frivilliga som efter utbildning och praktisk övning är redo att snabbt agera vid olika typer av händelser.

Vad händer nu?

Olyckor väcker många tankar i oss, även när det mesta slutar bra. Det kan ta tid att gå vidare efter en olycka. Samtidigt skapar de situationer som måste lösas. Du kanske behöver prata med någon om det som har hänt, hitta någon annanstans att bo eller få hjälp med ägodelar som har skadats. I den här broschyren hittar du praktiska råd, telefonnummer och information som kan hjälpa dig.

Först och främst

Ju snabbare du kontaktar ditt försäkringsbolag, desto bättre. De behöver veta om någon har skadats i olyckan, om du har några akuta behov och vilka skador på dina ägodelar olyckan har orsakat. Ju mer information du kan ge, desto bättre. Det viktigaste är dock att du tar kontakt fort. Du kan alltid komplettera din skadeanmälan senare.

Om du inte kan bo hemma

Om du råkat ut för något som gör att du inte kan bo kvar i ditt hem kan du få hjälp med tillfälligt boende genom ditt försäkringsbolag eller socialtjänsten i din kommun. För många känns det dock ofta tryggare att bo hemma hos släkt eller vänner.

Informera följande om din tillfälliga adress:

- familj och vänner
- din arbetsgivare
- barnens skola
- ditt försäkringsbolag
- din bank
- servicebolag som posten, sophantering och matleveranser
- annan samhällsservice som hemtjänst

Bra att ta med om du måste lämna ditt hem:

- Körkort, pass eller annan id-handling som visar vem du är
- Mobiltelefon och laddare
- Information om dina försäkringar
- Mediciner du behöver och/eller information om vilka mediciner du tar
- Glasögon, linser, hörapparat, tandprotes och andra hjälpmedel
- Värdesaker som bank- och kreditkort, kontanter och smycken
- Inloggningsuppgifter/dosa för internet-bank
- Nycklar
- Dator



Alla tankar och reaktioner är normala

Det är omöjligt att veta innan en olycka hur just du och dina nära kommer att reagera. Ingen reaktion är fel eller olämplig. Ilska, sorg eller tomhet är alla vanliga känslor som kan uppkomma. Ibland kommer de direkt, ibland tar de längre tid. Även om du inte skadats fysiskt i olyckan kan du behöva professionellt stöd för att bearbeta det som hänt.

Självhjälp

Ägna tid åt att vårda dina nära relationer och acceptera stöd från andra. Hitta på saker att göra och delta i sådant som får dig att må bra. Se till att du får god sömn. Gör inga stora förändringar i ditt liv. Ägna tid åt fritidsaktiviteter, stresshantering och fysisk träning. Var uppmärksam på din hälsa och ditt näringsintag. Utgå från att du kommer att tänka på och drömma om dina erfarenheter – det är ett sätt för hjärnan att bearbeta det du varit med om och kommer att avta med tiden.

Till dig som är förälder

En olycka är en skrämmande händelse för alla involverade, särskilt för ett barn. Det är viktigt att barn tidigt får det stöd och den hjälp som behövs efter en olycka. Reaktioner och beteenden är individuella och det kan vara svårt att avgöra när det är dags att söka hjälp. Ta därför alltid professionell hjälp för rådgivning om du är orolig för ditt barn. Du hittar kontaktuppgifter nedan.



1177

1177 ger dig råd om hälsa och vård på webb och telefon, dygnet runt över hela Sverige. Bakom 1177 står den svenska sjukvården genom alla landsting och regioner i samverkan.

Telefon: 1177
Hemsida: www.1177.se

BRIS VUXENTELEFON

Till BRIS vuxentelefon kan du ringa om frågor eller oro som rör barn. Varje samtal besvaras av en erfaren person som arbetar på BRIS.

Telefon: 0771–50 50 50
Hemsida: www.bris.se

JOURHAVANDE MEDMÄNNISKA

Jourhavande medmänniska tar emot samtal om till exempel ensamhet, sorg och sjukdom.

Telefon: 08–702 16 80
Hemsida: www.jourhavande-medmanniska.se

RÄDDA BARNENS FÖRÄLDRATELEFON

Rädda barnens föräldratelefon erbjuder ett lyssnande öra, medmänsklighet, stöd och hjälp att sortera tankar och känslor.

Telefon: 020–786 786
Hemsida: www.raddabarnen.se

Egna anteckningar

Om Brandskyddsföreningen

Brandskyddsföreningen är en allmännyttig ideell förening. Tillsammans med lokala föreningar, medlemmar och partners påverkar vi samhället att ta ett större ansvar för brandsäkerhet. Vi är ett kunskapscentrum som sedan mer än 100 år tillbaka arbetar för ökad brandsäkerhet och minskade skador vid olyckor.

Civil insatsperson (CIP)

Civila insatspersoner, CIP, är frivilliga som efter utbildning och praktisk övning är redo att snabbt agera vid olika typer av händelser. Utbildningen ger de frivilliga nödvändig kunskap för att kunna agera på ett korrekt och effektivt sätt. Genom sin lokalkännedom och fysiska närhet kan de ofta vara först på plats och inledda åtgärder eller ge en rapport innan räddningstjänst är framme.

