



Östra Nylands  
social- och krisjour  
24h

Hjälp vid akuta  
traumatiska  
händelser

040 517 4194

sosiaalipaivystys@porvoo.fi

Nordenskiöldsgatan 20a, 06100 Borgå

Östra Nylands  
social- och krisjour

Askola, Borgå, Lapträsk, Lovisa, Sibbo

040 517 4194

Riksomfattande hjälpande  
telefonnummer

Psykisk Hälsa Finland rf, riksomfattande  
kristelefon

09 2525 0111 (finska)

09 2525 0112 (svenska)

09 2525 0113 (engelska)

Kyrkans samtalsjänst

0400 22 11 80 (finska)

0400 22 11 90 (svenska)

MLL:s telefon för barn och unga  
116 111

Brottsofferjouren  
116 006

Noll linjen  
080 005 005

Du kan också ringa det allmänna  
nödnumret 112 och be om hjälp.

## Stöd för barn

Barn reagerar på uppskakande händelser. Barnets ålder kan påverka hur barnet reagerar. Det är viktigt att berätta för de vuxna på daghemmet och i skolan om vad som har hänt, för att de vuxna skall kunna beakta barnets reaktioner på det som de varit med om.

Barn och ungdomar behöver förstå också sorgliga och svåra händelser i livet. Också små barn kan vara medvetna om olyckor och andra uppskakande händelser som det pratas om i media. Som vuxen skall man vara noggrann med hurdan information och fakta barnet får. Det är inte nödvändigt för barn att få alltför detaljerade beskrivningar på en händelse de intesjälva varit med om.

Det är bra att prata om känslor med barn, och att gå igenom de känslor som uppskakande händelser kan väcka. Känslorna kan också vara överraskande för barnet och det är viktigt att förklara att det är normalt att känna som man gör.

- Barn och ungdomar behöver få stöd av vuxna
- Lyssna och följ med, fråga av barnet vad hon/han vet och tänker om det som hänt, vänta inte med att barnet självmant skall börja tala om saken
- Håll dig lugn, om dina egna reaktioner och känslor är starka, berätta för barnet att det som hänt också påverkar vuxna men att vuxna nog klarar sig
- Hjälp barnet att få en bild av vad som hänt med sina egna ord och på barnets utvecklingsnivå
- Var tillgänglig, även om barnet inte vill prata för stunden
- Barn kan reagera på uppskakande händelser med fysiska symptom som t.ex. magont, huvudvärk, sömnsvårigheter och irritation

(Palosaari, Eija. 2017)





Memo

Ta kontakt

Östra Nylands  
social- och krisjour  
erbjuder krishjälp i  
krissituationer.  
Du får kontakt med oss  
på telefon alla dagar i året,  
24 h.  
040 517 4194.

### Eventuella reaktioner under de första dagarna

- det som har hänt kan kännas överkligt
- du kan uppleva det som har hänt om och om igen i dina tankar
- du kan ha starka känslor som t.ex. sorg, hat, rädsla, hjälplöshet, lättnad eller känna att du inte känner någonting alls
- du kan ha sömnsvårigheter
- du kan ha ett behov att hitta en förklaring till det som hänt

Du kan känna fysiska reaktioner i kroppen såsom

- huvudvärk
- illamående
- diarréer, frossa
- känsla av en tryckande känsla i bröstet
- du kan komma ihåg olika dofter och ljud kan sammankopplas med det som hänt

### Eventuella reaktioner under de närmaste veckorna

- minnesbilder från händelsen återkommer med jämna mellanrum
- du kan känna dig irriterad
- du kan känna dig ångestfylld och apatisk
- du kan vara rastlös och orolig
- du ställer dig frågor som varför, tänk om ...
- du kan märka att du har problem med koncentrationen och minnet
- du kan ännu ha väldigt starka känslor av sorg, hat, rädsla, skuld-känslor, en känsla av tomhet och att det som hänt är orättvist

### Ta hand om dig själv

- prata om det som har hänt
- kom ihåg att äta och dricka
- lätt motion och att vara utomhus kan vara bra för ditt mående
- undvik riktiga mängder av alkohol
- håll fast vid dina dagliga rutiner

### Be om hjälp om

- dina reaktioner på den traumatiska händelsen inte lättar inom ett par månader
- om du hela tiden är ångestfylld och/eller känner dig deprimerad
- du har sömnsvårigheter som inte lättar
- du har problem med att koncentrera dig och inte klarar av att jobba
- du har självdestruktiva tankar
- du har fysiska symptom som det inte finns någon förklaring till

(Röda Korset, Duhar varit med om en uppskakande händelse)

