

## Till dig som varit med om branden i Västmanland.

Att vara med om en brand av den omfattning som nu härjar i Västmanland kan vara en skrämmande upplevelse särskilt om man inte varit med om något liknande tidigare. 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 förebreda 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
- 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
- Använd tjocka skor och läderhandskar för att skydda händer och fötter
- 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 trötta ut dig, ta rikliga pauser.

## ***Se till att mat och vatten inte är förorenat***

- Kassera livsmedel som har utsatts för värme, rök eller sot.
- Använd inte vatten som du tror kan vara förorenat för att diska, borsta tändarna, 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 tänka på vad du har uppnått i slutet av varje dag

## **Hjälp att hantera händelsen**

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. Tala med dina närmaste och vänner men gärna också med andra som varit med i branden
- Isolera dig inte från omgivningen. De förefaller som att människor som söker stöd, engagerar sig i samhället och utnyttjar de olika tjänster som erbjuds återhämta 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

## **Psykologiska reaktioner**

Mer information om hur man kan reagera psykologiskt och vad man kan ha nytta av i sin återhämtning finner du i informationsbladet:

”Till dig som har varit med om en allvarlig händelse”.  
Denna finns på såväl svenska som engelska på.

[www.cefam.se/kris-katastrof](http://www.cefam.se/kris-katastrof) (Informationsmaterial)

***Detta informationsblad är en översättning och anpassning av ett informationsblad från Australiensiska Röda Korset och Australian Psychological Society ([www.Redcross.org.au/files/Returning\\_home.pdf](http://www.Redcross.org.au/files/Returning_home.pdf)) till svenska förhållanden av CeFAM Kris- och katastrofpsykologi, Stockholms läns landsting/Karolinska Institutet.***

2014 08 08

