

Viktigt med ett uthålligt stöd till drabbade

Nu när det har gått tre månader kan vi se att engagemanget och intresset för händelsen och för de drabbade av flodvågskatastrofen i viss mån börjar avta. För oss på Rådet för stöd och samordning är det tydligt att det nu och framöver är än viktigare att alla berörda i samhället håller ut och finns redo att hjälpa dem som behöver. Det är bland annat därför som vi sedan det förra informationsbrevet också har skickat ut ett särskilt brev adresserat till de som är anhöriga till någon som är saknad eller omkommen. Många har reagerat positivt på det, flera har tidigare upplevt en frustration över att ingen har hört av sig till dem.

Genom de dagliga samtalen och mejlen till vår telefonpanel har vi kontakt

med er som är drabbade och vi får information om vilka sorts problem ni ställs inför i vardagen. I detta brev kan du se en förteckning över de forum, föreningar och liknande som finns till stöd för drabbade.

Vi har förstått att ett sätt att underlätta sorgearbetet är för många att resa till Thailand och besöka de drabbade områdena. Många anhöriga har redan gjort det, och jag har förstått att de har känt sig väl omhändertagna nere på plats av personal på Generalkonsulatet i Phuket. Sverige är det land som har störst organisation på plats i Thailand. Som jag har nämnt tidigare så pågår diskussioner om att arrangera minnesresor eller hjälpa till att finansiera sådana. Inget beslut är ännu fattat i den frågan, men den är

ständigt aktuell hos oss och vi tycker det är av högsta vikt att Rådet skall kunna ge några slags besked till de anhöriga som hör av sig.

Om du eller någon annan vill prenumerera på detta informationsblad, kontakta oss. Våra kontaktuppgifter hittar du på baksidan av detta blad.

Vänligen

Kerstin Wigzell

Kerstin Wigzell
Ordförande i Rådet



Foto: Pawel Fatio

Frågelåda för barn och unga på www.rsos.se

Är du under 18 år och vill ha svar på frågor om flodvågskatastrofen?

Du kanske har frågor om vad en tsunami är, ifall jordbävningar kan hända i Sverige, om hur det har gått för de thailändska barnen eller om det är sant att elefanterna kände på sig katastrofen i förväg.

Du kanske själv har förlorat någon vän eller familjemedlem och undrar om hur du ska orka vara som vanligt. Eller hur du ska kunna hjälpa någon annan som sörjer.

Vad det än är för frågor du har om flodvågskatastrofen: stora eller små, svåra eller lätta, så vill vi att du ska skicka dem till oss på Rådet för stöd och samordning efter flodvågskatastrofen. Vi har experter som kan svara.

Skicka dina frågor med e-post till ungafragor@rsos.se, eller använd e-postformuläret på www.rsos.se där det står "Frågor från barn och unga".

Det här är några av de experter som svarar på dina frågor:

Lotta Polfeldt, Rädda Barnen-kurator,
Thomas Palmgren, kriminaltekniker som jobbat med identifiering av flodvågsoffer vid identifieringskommissionen,
Malin Alfvén, psykolog vid barnhälsovården.

Tänk på att:

- Frågor som kan intressera många kommer vi att publicera på vår webbplats, tillsammans med svaret. Ditt namn kommer inte att synas.

- Om du inte vill att din fråga ska bli publicerad på vår hemsida måste du skriva det. Skriv också din e-postadress om du vill att vi ska svara privat på din fråga.
- Du får gärna använda en signatur om du inte vill tala om ditt namn.
- Du måste också skicka med din e-postadress om du vill veta när vi publicerar din fråga.
- Vi kommer att svara på frågorna så fort vi kan. Om vi får så många frågor att vi inte hinner svara på alla så kommer vi att skicka ett e-postbrev till dig och tala om det.
- Du kan bara skicka frågor till Frågelådan för barn och unga fram till den 31 maj 2005.

Mötesplatser, stöd och hjälp

Den som varit med om en katastrof har alldeles speciella egna erfarenheter. Saker som kan vara svåra att förstå för andra, men som är viktiga att få dela med sig av. Många vill få träffa andra som varit med om samma katastrof, på webben eller i fysiska grupper. Många känner också att de får hjälp att komma vidare när de får stöd i sina samtal av professionella lyssnare.

Rådet har samlat information om mötesplatser, stöd och hjälp från frivilligorganisationer och andra.

SAMTALSGRUPPER

Både BRIS, Röda Korset, Rädda Barnen och Referenspunkt Ersta har olika typer av samtalsgrupper där man träffas fysiskt och pratar med andra drabbade och med en utbildad samtalsledare. BRIS-grupperna och Rädda Barnens grupper är till för barnen. De olika organisationerna försöker så långt det går samarbeta, så att barn och vuxna i samma familj ska kunna gå på samma ställe.

BRIS i Malmö: 040-690 80 70 bris.syd@bris.se
BRIS i Göteborg: 031-750 11 30 bris.vast@bris.se
BRIS i Stockholm: 08-598 888 10
bris.mitt@bris.se

Referenspunkt Ersta: 08-714 60 00

Rädda Barnens Krissentrum: 08-698 90 19

Röda Korset: 08-452 46 00

STÖDFÖRENINGAR

Det finns ett antal föreningar vars medlemmar och aktiva alla har upplevt personliga förluster. Tillsammans har de byggt upp en kunskapsbank kring sorgebearbetning och erfarenheten av förlusten av en familjemedlem eller nära anhörig. Medlemmarna har ingen professionell utbildning inom dessa områden utan erbjuder stöd, medmänniska till medmänniska.

BOA, Brandoffrens anhöriga: 031-13 05 70,
boa30oktober@spray.se

Föräldraföreningen Små Änglar: 0470-77 03 63
(<http://smaanglar.succe.net/>)

SPES, Riksorganisationen för SuicidPrevention och Efterlevandes Stöd: 08-34 58 73
(www.spes.nu)

Spädbarnsfonden (f d Föräldraföreningen Spädbarnsdöd): 0340-102 51
(www.spadbarnsfonden.se)

VIMIL, Vi som mist någon mitt i livet:
0737-24 37 11 (www.vimil.se)

VSFB, Föreningen vi som har förlorat barn:
031-82 82 80 (www.vsfb.se)

FEBE, Föreningen för föräldrar som mist barn:
0736-237 551 (www.febe.net)

TELEFON

Någon som lyssnar utan att tröttna, som inte blir tyngd av dina problem och som förstår hur det känns. Det finns telefonnummer för både barn och vuxna i sorg. Man kan ringa för sin egen del eller som närstående. Alla nummer är gratis, utom den första markeringen.

Barnens hjälptelefon 0200-232 232 drivs av organisationen BRIS (Barnens rätt i samhället). Du som är under 18 år kan ringa måndag-torsdag 15–19, fredag 14–18, lördag-söndag 14–17.

Jourhavande kompis 020-222 444 drivs av Röda Korsets ungdomsförbund. Du som är mellan 7 och 30 år kan ringa måndag till fredag 18–22 och lördag till söndag 14–18.

Nationella Hjälpplinten 020-22 00 60 är ett samarbete mellan några olika patient- och anhörigorganisationer. De som svarar är professionella socionomer, psykologer och mentalsköterskor med vidareutbildning och stor vana från kris-samtal.

BRIS föräldratelefon 077-150 50 50 är öppen vardagar 10–13.

Rädda Barnens föräldratelefon 020-786 786 är öppen måndagar 12–21.30, tisdag till fredag 18–21 och lördag till söndag 13–16.

Föräldratelefonen 020-85 20 00 drivs av Svenska föreningen för psykisk hälsa (sfph). Öppetiderna är måndag till fredag klockan 10–14.

FORUM

Ett annat sätt att träffa andra och dela med sig av sina tankar är att delta i ett forum på internet. Forumen är nästan alltid öppna dygnet runt.

Forumet *ViSomFinns* drivs av en liten grupp privatpersoner som själva förlorade anhöriga i flodvågskatastrofen. Om man vill bli medlem på forumet måste man ha fått en personlig inbjudan i brev, eller bli inbjuden av någon som redan är medlem. Har du inte fått någon inbjudan men ändå vill bli medlem bör du kontakta gruppens kontaktpersoner via www.visomfinns.se.

På ungdomssajten www.lunarstorm.se finns forumet "*Någon i andra änden*" där präster, pedagoger, ungdomsledare och andra anställda och frivilliga inom Svenska kyrkan svarar på frågor. Även på ungdomssajten www.playahead.se finns en avdelning där professionella terapeuter svarar på frågor.

För yngre barn finns diskussioner och möjlighet att få svar på frågor via e-post på www.bris.se.

PSYKOLOGER OCH PSYKOTERAPEUTER

Sorg är ingen sjukdom – men om man inte får stöd i sorgen kan man bli sjuk. Om du känner att omgivningen inte kan ge dig det stöd du behöver, har du rätt att få hjälp av socialtjänsten i din kommun eller av hälso- och sjukvården i ditt landsting. Vänd dig till din vårdcentral/husläkarmottagning för remiss.

Ta reda på i förväg vad psykologstödet kostar. Barn går gratis på *BUP-mottagningen* i sin kommun. Inom landstinget gäller sedvanlig avgift. Detsamma för privatpraktiserande psykologer och psykoterapeuter med landstingsavtal. Rutinerna varierar mellan landsting, vissa landsting har till exempel slopat kostnaden för första besöket.

Ett par försäkringsbolag ersätter för besök hos privatpraktiserande psykolog, vanligen upp till tio besök. Kolla med ditt försäkringsbolag vad som gäller. I de fall då ditt landsting eller försäkringsbolag inte ersätter kostnader för psykologbesök får du vara beredd att själv betala för besöken.

Svenska psykoanalytiska föreningen har en aktuell förteckning över medlemmar som har möjlighet att erbjuda krissamtal och psykoterapi för vuxna (www.psykoanalys.se/swedish/introduktion/tsunami.html).

Barn- och ungdomspsykoanalytikernas mottagning (BUM) förmedlar kontakter för krishjälp och psykoterapi för barn, ungdomar och familjer (www.psykoanalys.se/swedish/om_psykoanalys/bum/bum.htm).

Sveriges privatläkarförening med psykiatriker, allmänläkare och andra specialister erbjuder tider på sina mottagningar. De har också ett läkar- och psykologbemannat stödforum där du kan få direkt och anonym kontakt med specialister (www.smartguiden.se/forum/).

Sveriges psykologförbund förmedlar privatpraktiserande legitimerade psykologer med kompetens inom kris- och katastrofpsykologi (www.psykolognet.se/).

ÖVRIG HJÄLP

Föreningen *Tsunami Victims Aid Initiative (TVAI)* drivs ideellt och har som mål att stötta och hjälpa personer som drabbats direkt eller indirekt av flodvågskatastrofen. TVAI är stationerade på hotellet Surin Beach Resort i Phuket. Verksamheten i Thailand leds av den svenske läkaren Teddy Fagerström.

TVAI erbjuder dessutom rum till subventionerat pris, 1 000 baht/rum (cirka 175 svenska kronor) inklusive frukost, max två personer per rum.

Detta informationsblad ges ut av Rådet för stöd och samordning efter flodvågskatastrofen. Kontakta oss på telefon 08-440 14 00 växel rådgivningspanel 0771-39 40 00 e-post: rsos@rsos.se webbadress: www.rsos.se besöksadress: Banérgatan 16, 5 tr postadress: Box 24256, 104 51 Stockholm

Ansvarig utgivare: Birgitta Ägren Produktion: Svensk Information Tryck: Frontline 2005

**Rådet för
stöd och
samordning**
efter flodvågskatastrofen