

## Rädda Barnen, Röda Korset och Svenska kyrkan samarbetar för ett bra mottagande av människor på flykt.

**Rädda Barnen** är en politiskt och religiöst obunden barnrättsorganisation. Ända sedan vi grundades för snart 100 år sedan, har stöd till barn på flykt varit en viktig del av vår verksamhet. Vi finns på plats hela vägen – från krigszonerna, längs flyktvägarna och här hemma i Sverige. Vi arbetar för att få till hållbara och långsiktiga förändringar

**Röda Korset** är världens främsta katastroforganisation. Vi arbetar varje dag i kriser, katastrofer och konflikter världen över. Vi består av miljontals frivilliga, som finns på plats före, under och efter katastrofen för att hjälpa andra människor. Vi finns på plats längs hela flyktvägen. Utifrån lokal kunskap och medmänsklighet kämpar vi för att ingen ska lämnas ensam i en katastrof.

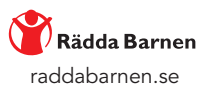
Omsorg om medmänniskan är **Svenska kyrkans** ansvar och uppdrag. Svenska kyrkan möter människor på flykt längs hela flyktvägen. Vi ger akut stöd och arbetar långsiktigt för en värld i fred och rättvisa. I Sverige finns våra församlingar som bidrar med medmänskligt stöd och gemenskap. Svenska kyrkan är Sveriges största trossamfund med 6,3 miljoner medlemmar och över 3000 kyrkor i hela landet. Att välkomna alla oavsett bakgrund och religion är en viktig del av den kristna identiteten.

Foto: Alex och Martin/KON

# Till dig som är ny i Sverige

– så kan du hjälpa dig själv och andra

För mer information



Att tvingas lämna sitt land och befinna sig i en ny situation är en stor utmaning i livet. Det kan innebära olika påfrestningar. Här ger vi exempel på vanliga reaktioner och vad du kan göra för att hjälpa dig själv och andra.

## VANLIGA REAKTIONER I EN PÅFRESTANDE SITUATION

### Känslomässigt

Oro och rädsla – svår sorg – förnekelse – tvivel – hopplöshet – ensamhet – förlorad kontroll över känslor – förtvivlan – överkänslighet och ilska – lättnad – glädje – handlingskraft.

### Fysiskt

Styrka och energi – trötthet – bröstsmärtor – andningssvårigheter – hjärtklappning – fysisk svaghet – yrsel – olika typer av smärtor i kroppen.

### Beteendemässigt

Ökad eller minskad aptit – risk för ökad användning av cigaretter, alkohol, droger och mediciner eller träning – sömnsvårigheter eller oförmåga att vila – egoistiskt eller aggressivt beteende – ett beteende som antingen är överdrivet socialt eller, tvärtom, innebär att man drar sig undan från andra.

### Förståndsmässigt

Svårigheter att fatta beslut, ta in information och att koncentrera sig – inlärnings- svårigheter – minnessvårigheter.

### De här reaktionerna

- är normala i en påfrestande situation och kan drabba vem som helst.
- kan dyka upp under olika perioder (direkt efteråt eller dagar till månader efteråt).
- kan kvarstå under några dagar till månader, eller ännu längre. Det beror på hur stor påfrestningen har varit.

- lindras genom omgivningens förståelse, omsorg och stöd.
- avtar i takt med att du blir mer trygg.
- sök hjälp hos sjukvården om du är orolig för dina egna eller närståendes reaktioner där kan du få hjälp med bedömning, samtalsterapi och medicinsk vård.

## HJÄLP DIG SJÄLV OCH ANDRA – 10 ENKLA STEG

- 1.** Kom ihåg att det är naturligt att känna sig ledsen över förluster av nära och kära samt över det liv som varit. Ge också utrymme för dina barn att sörja.
- 2.** Även om du inte kan kontrollera hela situationen just nu så hjälper det att skapa några dagliga rutiner som du själv bestämmer över.
- 3.** Var snäll mot dig själv och uppmärksamma hur många svårigheter du har hanterat.
- 4.** Ge stöd till dina anhöriga, vänner och andra som du möter.
- 5.** Kom ihåg att människor runtomkring dig också påverkas av situationen.
- 6.** Hjälpt andra genom att till exempel delta i volontärverksamheter.
- 7.** Pröva nya aktiviteter. Vila samtidigt i det du känner igen, till exempel musik, mat och tv från ditt hemland.
- 8.** Ta tid till vila och återhämtning.
  - Träffa andra människor varje dag.
  - Sök upp sammanhang som du gillar, till exempel idrottsföreningar, caféer och andliga platser.

- Ta dig tid för reflektion i ensamhet om det ger dig inre frid.
- Tänk på balansen mellan aktivitet och vila.

### 9. Tänk på din hälsa.

- Undvik att dricka för mycket kaffe eller te.
- Rör på dig, till exempel genom att promenera. Det minskar stressen.
- Ät regelbundet och varierat.

### 10. Gör de andliga aktiviteter som du mår bra av, till exempel bön eller annat.

## HJÄLP DINA FAMILJEMEDLEMMAR

- Håll samman familjen i den mån det är möjligt.
- Avsätt tid för familjen och låt alla bli delaktiga i samtal om det som har hänt och om framtiden.

## HJÄLP BARN I DIN NÄRHET

Precis som vuxna reagerar barn individuellt vid svåra påfrestningar. Barn är dock särskilt sårbara då de är beroende av vuxna. Barn påverkas också av hur deras föräldrar eller andra viktiga vuxna i barnets närhet själva reagerar och agerar.

- Det viktigaste du som förälder eller annan viktig vuxen kan göra när ett barn är oroligt, är att förmedla lugn och trygghet och att inte föra över en för stor del av din eventuella oro på barnet. När vi vuxna drar igång vårt eget orossystem, till exempel inför svåra tv-bilder, så kan det påverka barnet starkare än bilden i sig.
- Ett barn som är oroligt kan ha ett extra behov av närhet och omsorg. Var tillåtande och möt upp barnets behov

- Lugna din familj, dina barn och din partner eftersom det får både dig och dem att känna er lugna.
- Håll kontakt med släktingar och bekanta om det skänker dig sinnesro. Finn nya sätt att bevara släktens traditioner och var öppen för nya kontakter och traditioner. Bär med dig minnen av dem du inte kan vara nära och om det känns bra ha bilder på förlorade familjemedlemmar i din närhet.
- Tillåt dig själv och din familj att vila i roliga sammanhang, att få skratta tillsammans, leka, besöka en rolig plats, skapa, handarbeta.
- Återgå när det är möjligt till att göra de aktiviteter som du brukade göra med familjen före krisen, till exempel att äta, be och ha trevligt tillsammans.
- Försök också att hitta nya sätt att uppmärksamma varandra.

när barnet till exempel vill sitta i ditt knä eller på annat sätt söker närhet.

- Svara så enkelt och konkret som möjligt på det barnet frågar om. Överös inte med vuxendetaljer, och kom ihåg att det är viktigt att skilja på dina egna och barnets känslor.
- Förmedla att det finns vuxna som arbetar med att göra saker och ting bättre och ge barnet möjlighet att ha förtroende för vuxenvärlden. Det förtroendet byggs upp genom att vuxna runt barnet är ärliga, men samtidigt inte skrämmer barnet genom att ge mer information än vad barnet är moget för eller frågar efter. Därför är det viktigt att lyssna in barnets frågor, även frågor som inte uttalas. Istället kan frågorna uttryckas på annat sätt, till exempel genom lek.