

Här finns exempel på vad vi kan vara med om och hur vi kan må. Använd sidan som stöd eller inspiration när du ska fylla i remissen.

Har du varit utsatt för våld och eller obehagliga situationer i fängelse eller polisstation? Exempelvis:

- Misshandel
- Att någon skrämt dig
- Att någon hotat dig
- Bevittnat eller hört annan person skadas
- Gjort dig illa på annat sätt?

Har du bott i ett land där det varit krig? Exempel på svåra händelser i krig:

- Explosioner och beskjutning
- Tappa bort familjemedlemmar
- Militärer/poliser som har varit hotfulla
- Se andra människor skadas eller dö
- Se föräldrar eller andra personer vara mycket rädda
- Att någon har gjort dig illa eller hotat

Har du behövt fly från ditt land? Exempel på svåra händelser under flykt:

- Komma bort från den man flyr med
- Frysa, vara mycket hungrig eller törstig
- Vara rädd eller se andra vara rädda
- Otäcka flyktvägar eller otäcka resor
- Att någon har gjort dig illa eller hotat

Känner du igen dig i något av följande:

- Svårt att somna och/eller sova
- mardrömmar
- Känner mig rädd
- Minns svåra saker som har hänt fast jag inte vill
- Känner mig dålig
- Känner mig ledsen
- Känner mig arg
- Svårt att lita på andra
- Har otäcka tankar
- Känner mig spänd
- Svårt att koncentrera mig
- Svårt att minnas saker
- Svårt att vara själv
- Ont i magen, huvudet eller annat
- Känner mig ensam
- Svårt att andas
- Det finns saker som jag inte kan eller vill berätta för någon