



Du är inte  
ensam.

# KRISSTÖD

Till dig som varit med om en allvarlig  
händelse.

---

[orebro.se/krisstod](https://orebro.se/krisstod)



ÖREBRO

## Sök stöd

Reaktionerna på en allvarlig händelse kan bli starka, plågsamma och långvariga. Vänta inte för länge med att ta stöd.

## Råd till dig som drabbats

Ta hjälp av dina närmaste. Att dela känslor och tankar hjälper till att få perspektiv.

Vi är alla olika, det finns inget rätt eller fel för hur vi ska reagera eller känna.

## Stöd till barn och unga som drabbats

- Var nära och krama.
- Berätta om det som hänt anpassat till barnets ålder.
- Se till att barnet äter, dricker, sover och rör på sig.

## Tips till närstående

Umgås och försök skapa trygghet även om den drabbade inte vill prata om sin oro eller sorg.

Hjälp till med praktiska saker som t.ex. mat, inköp och städning.

Du är inte ensam. Det finns hjälp att få.



Örebro kommuns krisstöd erbjuder psykosocialt stöd vid allvarliga händelse och vägledning för fortsatt stöd.



## Anteckningar:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## Kontakt

Vänd dig i första hand till din hemkommun och/eller den region du tillhör för fortsatt stöd.

### Region Örebro län, din vårdcentral

📞 019-602 10 00

### Örebro kommuns socialtjänst

📞 019-21 10 00 Servicecenter

📞 019-21 30 00 Socialtjänsten

Läs mer på [orebro.se/krisstod](https://orebro.se/krisstod)

