

---

Till dig som varit med om  
en allvarlig händelse



Besöksadress: Västra Storgatan 35, 283 80 Osby  
Telefon: 0479-52 80 00  
E-post: [kommun@osby.se](mailto:kommun@osby.se)  
(Uppdaterad 2026-06-01, MP)



## Vanliga reaktioner vid kris

Efter en allvarlig händelse kan du uppleva starka känslor av sorg, oro, rädsla och ilska. Under den första tiden har många en känsla av överklighet. Din kropp kan reagera fysiskt och det kan ta tid att komma ner i varv. En del får sömnsvårigheter, känner oro och ångest eller skuld och skam. Känslor kan vara intensiva och komma och gå. Det är vanligt att man tappar koncentrationen, har svårare att ta till sig information och att saker som vanligtvis brukar gå lätt plötsligt känns svårt och jobbigt. Därför är det viktigt att under en period vara extra snäll mot sig själv och sin kropp för att återfå balansen.

## Råd till dig som är i kris

- Omge dig med personer som ger dig trygghet.
- Gör sådant som lugnar ned kroppen, som till exempel avslappningsövningar, promenader, musik och att vistas i naturen.
- Begränsa ditt intag av sådant som stressar dig. Exempelvis nyhetsrapporteringar om händelsen.
- Ge dig själv tid och extra omsorg. Påminn dig själv om att det inte alltid kommer att kännas så här jobbigt och att känslor kan komma och gå.
- Om du känner oro, har fysisk smärta eller behöver annat stöd än vad du kan få från ditt eget nätverk, sök professionellt stöd.
- Om det finns barn i din närhet kan du bidra till trygghet för barnet i den svåra situationen. Tillgodose barnets omedelbara behov, försök att bibehålla rutiner och ta dig tid att se barnet och svara på frågor.
- Kom ihåg att du inte är ensam och att det finns hjälp att få.

## Här kan du få stöd och råd

**Social jour:** 040-676 90 58

**Vårdcentralen Osby, Region Skåne:** 0479-89 84 00

**Kry vårdcentral Osby:** 0479-148 40

**Osby pastorat:** 0479-52 45 00

**Vårdguiden:** 1177

**Kyrkans SOS:** 0771-800 650

**Jourhavande präst (SOS Alarm kopplar):** 112

**Jourhavande kompis (upp till 25 år) chatt**

**Jourhavande medmänniska chatt**

**BRIS (barnens hjälptelefon) chatt och telefon:** 116 111

**BRIS vuxentelefon (om barn):** 077-150 50 50

**Vuxenpsykiatrimottagning, Region Skåne:** 0443092100

**Barn- och ungdomspsykiatriska kliniken, Region Skåne**  
chatt och telefon: 020-51 20 20

**Brottsofferjouren,** chatt och telefon: 116 006

**MIND Självmordslinjen,** chatt och telefon: 901 01

## POSOM

När en större olycka eller katastrof inträffar i kommunen eller kommuninvånare finns med i olyckor utanför kommunen finns ett nätverk av personer som kan träda in och stötta de drabbade och deras anhöriga.

POSOM står för Psykiskt och socialt omhändertagande vid stora olyckor och katastrofer.

Läs mer på [www.osby.se/posom](http://www.osby.se/posom)

