
Information, råd och stöd vid kris

Se separat blad **Några hjälpinstanser och informationskällor vid psykiska besvär för dig som bor i Stockholms län** för fler förslag på vart du kan vända dig och/eller läsa mer.

Sammanställningar av instanser där du kan få kontakt och hjälp

- **Ring 112 när det är akut och någon har allvarliga självmordstankar!**
- 1177 Vårdguiden www.1177.se
- Vårdguiden, sammanställning www.1177.se/Stockholm/liv--halsa/psykisk-halsa/att-soka-stod-och-hjalp/rad-och-stod-pa-chatt-och-telefon/
- Psykiatrisk mottagning/akutteam www.1177.se/Stockholm/liv--halsa/psykisk-halsa/att-soka-stod-och-hjalp/psykiatrisk-var-d-for-vuxna/
- RSMH, kontaktförslag <https://rsmh.se/psykisk-ohalsa/akut-hjalp/>
- "Stöd om du mår dåligt" (fantastisk sammanställning av stödinstitanser för unga) <https://www.umo.se/att-ta-hjalp/hit-kan-du-ringa-maila-eller-chatta/hjalp-om-du-mar-daligt/>

Några instanser där du kan få kontakt och hjälp

- SLL's psykiatriska akutmottagning 08-123 492 92
Alltid öppet, och kan även telefonledes hänvisa till lämplig instans.
- Jourhavande kurator 08-702 14 80
- Jourhavande medmänniska <http://www.jourhavande-medmanniska.se/>
- Röda Korsets telefonjour <http://www.redcross.se/kontakt/telefonjour/>
- Jourhavande präst www.svenskakyrkan.se/jourhavandeprast
- Sjukhuskyrkan <http://www.sjukhuskyrkan.se/>
- MIND <https://mind.se/>
- MIND, självmordslinjen <https://mind.se/var-hjalp/sjalvmordsupplysningen/>
- MIND, föräldralinjen <https://mind.se/var-hjalp/foraldratelefonen/>
- MIND, äldrelinjen <https://mind.se/var-hjalp/aldretelefonen/>
- MIND, forum <https://forum.mind.se/>
- SPES (Riksförb. för suicidprevention) www.spes.se
- BRIS <http://www.bris.se/>
- Sorgmottagningen <http://www.sorgmottagningen.se/>

- Samarbete för människor i sorg <http://www.samsorg.se/>
- VIMIL (Vi som Mist någon mitt I Livet) <http://www.vimil.se/>
- Svenska Institutet för sorgbearbetning <http://www.sorg.se/startsidan/>
- Riksförbundet för änkor och änkemän <http://www.efterlevande.se/>
- Föreningen Vi Som Förlorat Barn <http://www.vsfb.se/>
- Randiga Huset <https://www.randigahuset.se/>
- Spädbarnsfonden <http://www.spadbarnsfonden.se/>
- Svenska Röda Korsets
behandlingscenter för krigsskadade
och torterade <https://www.rodakorset.se/fa-hjalp/behandling-for-krigsskadade-och-torterade/>
- Rädda Barnens Centrum för stöd och
behandling till barn och ungdomar
som lider av psykisk ohälsa och där
insatser från samhället saknas. <https://www.raddabarnen.se/rad-och-kunskap/centrum/>

Information direkt till drabbade och de som ska hjälpa dem

- "Råd till dig som varit med om en allvarlig händelse". <https://www.1177.se/Stockholm/liv--halsa/psykisk-halsa/rad-till-personer-som-varit-med-om-allvarliga-handelser/>
- "Till dig som varit med om en allvarlig händelse". http://cefam.se/media/com_cefam/papers/280-1357914945-Netinfo%20allvarlig%20handelse.pdf
- "Till dig som varit med om en allvarlig händelse" (inte samma som föregående). https://www.katastrofpsykologi.se/globalassets/verksamheter/kris--och-katastrofpsykologi/informationsmaterial/till_dig_som_varit_med_om_en_allvarlig_handelse.pdf
- 1177 Vårdguiden om att må dåligt och vad man då kan göra. <https://www.1177.se/Stockholm/liv--halsa/psykisk-halsa/att-ma-daligt/>
- "Vägar genom sorg". http://cefam.se/media/com_cefam/papers/279-1357914895-Vgar%20genom%20sorg-2010.pdf
- Lars H Gustavsson om vad vi alla kan göra. www.svd.se/nyheter/idagsidan/existentiellt/sa-kan-du-stodja-en-drabbad-van_128017.svd
- Krisstöd vid arbete under extrem stress. <https://parusforlag.se/onewebmedia/Krisst%C3%B6d-%20vid%20extrem%20stress.pdf>

Till drabbade barn, unga och deras vårdnadshavare

- "Till dig vars barn varit med om en allvarlig händelse".
https://www.katastrofpsykologi.se/globalassets/verksamheter/kris--och-katastrofpsykologi/informationsmaterial/till_dig_ vars_barn_varit_med_om_en_allvarlig_handelse.pdf
- "Till barn som varit med om en otäck händelse".
https://www.katastrofpsykologi.se/globalassets/verksamheter/kris--och-katastrofpsykologi/informationsmaterial/till_barn_som_varit_med_om_en_otack_handelse_2019.pdf
- "Till ungdomar som varit med om en allvarlig händelse".
https://www.katastrofpsykologi.se/globalassets/verksamheter/kris--och-katastrofpsykologi/informationsmaterial/krisfolder_ungdom_dec2016.pdf
- "Må dåligt efter allvarliga händelser" (för unga). <https://www.umo.se/att-ma-daligt/nedstamdheter-och-angest/ma-daligt-efter-allvarliga-handelser/>
- Safe place. Flerspråkig app för unga som upplevt trauma.
<https://www.raddabarnen.se/nyheter/2018/ny-app-safe-place/>

Här kan du läsa mer om kris, trauma och PTSD

- Psykologiguiden. www.psykologiguiden.se/www/pages/?ID=73&kris_trauma
- 1177 Vårdguiden, bra sida om stress. <https://www.1177.se/Stockholm/liv--halsa/stresshantering-och-somn/stress/>
- 1177 Vårdguiden om PTSD. <https://www.1177.se/Stockholm/sjukdomar--besvar/psykiska-sjukdomar-och-besvar/angest/posttraumatiskt-stressyndrom-ptsd/>
- Regionalt kunskapscentrum kris- och katastrofpsykologi (Region Stockholm).
<https://www.katastrofpsykologi.se/>
- Kunskapscentrum för katastrofpsykiatri, Uppsala Universitet.
<http://www.katastrofpsykiatri.uu.se/>
- Vanligt att psykiatrer påverkas allvarligt av patients självmord (Artikel i Läkartidningen 40/2020). https://lakartidningen.se/klinik-och-vetenskap-1/nya-ron/2020/09/vanligt-att-psykiatrer-paverkas-allvarligt-av-patients-sjalvmord/?utm_source=Paloma&utm_medium=Newsletter&utm_campaign=Stockholm+f%cb6rs%ca4mrar+taxel%ca4kares+villkor+%e2%80%93+c2%bbf%cb6r%cb6dan+de+f%cb6r+v%ca5r+verksamhet%cab

Här kan du läsa mer om psykisk sjukdom

- Psykiatristöd. Jättebra information om psykiska sjukdomar. Vederhäftigt om tillståndens uttryck, utredning och behandling. Egentligen skriven för vårdens medarbetare, men utmärkt kunskapskälla även för drabbade, anhöriga och andra intresserade. <https://psykiatristod.se/>

Bokförslag relaterade till krishantering

- Brolin, Calleberg, Westrell Krishantering i arbetslivet
- Johan Cullberg Kris och utveckling
- Gillispie, Hedrenius, Persson Ett annat liv
- Claes-Otto Hammarlund Bearbetande samtal
- Russ Harris När livet slår till
- Lottie Knutson Nödop. När krisen kommer
- Lena Ollmark, Anna Harvard Första hjälpen för insidan
- Stone, Patton, Heen Svåra samtal

Mer perifera bokförslag

- Brené Brown Daring greatly
- Martin Buber Människans väg
- Jakob Carlander Metaforer som verktyg
- Jan Carlzon Riv pyramiderna
- Mihaly Csikszentmihalyi Flow, ledarskap och arbetsglädje
- Stephen Covey The 7 habits of highly effective people
- Emmanuel Ezra Det goda mötet
- Viktor Frankl Livet måste ha mening
- Viljan till mening
- Lars H. Gustafsson Gå med dig
- Steven Hayes Sluta grubbla börja leva
- Kjell Hern (red) Levnadsviisdom från alla tider
- Jesper Juul Här är jag. Vem är du?
- Livet i familjen
- Beverly Kaye Love´em or lose´em
- Aleksander Kjaerulf Happy hour is 9 to 5
- Anna Kåver Att leva ett liv, inte vinna ett krig
- Gordon Livingston Trettio tuffa sanningar innan det är för sent
- Sandor Márai Visdomsord för vardagsbruk
- Åsa Nilssonne Vem är det som bestämmer i ditt liv?
- Christer Olsson Vart är du på väg – och vill du dit?
- Kay Pollack Att växa genom möten
- Att välja glädje
- Ingebrigt Steen Jensen Ona Fyr – för dig som vill lyckas med andra
- Lisa Wade Så lyckas du som medarbetare
- Warberg/Larsson Rik på riktigt. En värdefull vardag är möjlig.
- Owe Wikström Långsamhetens lov
- Irvin D. Yalom Mamma och meningen med livet
- Terapins gåva
- Kärlekens bödel - en psykoterapeuts bekännelser

Michael Rangne

2020-09-26