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](http://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/](http://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-vard-for-vuxna/](http://www.1177.se/Stockholm/liv--halsa/psykisk-halsa/att-soka-stod-och-hjalp/psykiatrisk-vard-for-vuxna/)
* RSMH, kontaktförslag <https://rsmh.se/psykisk-ohalsa/akut-hjalp/>
* ”Stöd om du mår dåligt” (fantastisk sammanställning av stödinstanser 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](http://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](http://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 <https://www.raddabarnen.se/rad-och-kunskap/centrum/>
behandling till barn och ungdomar
som lider av psykisk ohälsa och där
insatser från samhället saknas.

**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%20-%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/nedstamdhet-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](http://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%c3%b6rs%c3%a4mrar+taxel%c3%a4kares+villkor+%e2%80%93+%c2%bbf%c3%b6r%c3%b6dande+f%c3%b6r+v%c3%a5r+verksamhet%c2%ab>

**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 Nödrop. 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) Levnadsvisdom 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 Nilsonne 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

* Ingebright 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*