

Vad ska vi göra resten av 2018 och framöver:

Ing-Marie Wieselgren, Uppdrag psykisk hälsa, SKL

Stockholm april 2018

ing-marie.wieselgren@skl.se

www.uppdragpsykiskhalsa.se

Olika behov vi hör:

Hjälp med spridning av Hälsa i Sverige materialet

Vidareutveckla materialet mer anpassat för kommuner (boende, skola, äldreomsorg) , SIS, Arbetsförmedling (etableringsprocessen)

Självhjälpsmaterial på nätet

Utbildning av gruppledare

Manualbaserad gruppbehandling för trauma och vuxna

Fortsatt stöd till hälso- och sjukvården

Tillgängligt finns:

Hela Hälsa i Sverige materialet

<https://www.uppdragpsyiskhalsa.se/asylsokande-och-nyanlanda/>

Ex

UPH kan mot ersättning tillhandahålla:

SIP-utbildning

Lokala utbildningsdagar

TMO - Traumabaserad omsorg

Snart utbildning vuxna trauma grupp

SAHA - Stress och Hälsoråd

Svenska 

العربية

English 

Välkommen till SAHA

Välkommen till det här webbstödet för dig som upplever stressreaktioner på grund av svåra händelser eller stora livsomställningar, som på egen hand vill försöka förbättra ditt mående.

Materialet består av enklare texter med kunskap, råd och övningar kring lindriga problem med nedstämdhet, ångest, sömn, stress, ältande och oro, svåra känslor eller smärtsamma och svåra minnen. Innehållet finns i språk- och kulturanpassade versioner, i nuläget på svenska, engelska och arabiska.

Detta är inte sjukvård eller ersättning för sjukvård, det är information och råd för dig som har mildare problem och vill försöka må bättre på egen hand.

Du kan logga in och använda materialet gratis. Vi kommer inte samla information om dig. Vi kommer be dig om kortare åsikter kring materialet som du lämnar anonymt då vi för närvarande håller på och tar reda på hur materialet fungerar.

Webbstödet är framtaget av Linköpings Universitet i samarbete med projektet Uppdrag

Hur fungerar det?

Du behöver skapa ett konto genom att *registrera dig* och hitta på ett lösenord för att ta del av materialet. På det sättet kan du lätt *logga in*, följa upp vad du läst och hitta dina tidigare svar.

E-postadressen används endast till inloggningen och återställning av lösenord.

Vi kommer inte samla information om dig eller dela din e-postadress med andra.

Logga in

Registrera dig

Traumastöd:

Fortsättning efter Hälsostödsgrupp

Gruppverksamhet med KBT behandlingsinnehåll

Inspirerad av olika psykosociala behandlingsinsatser vid trauma

Psykoedukation, lära tekniker, hemuppgifter

”Ordineras” av ex primärvård som har det medicinska ansvaret

Individuellt startsamtal

Skriftlig manual

Planering: en testgrupp rekryteras och en provomgång sedan utbildning

Vad vill ni?