

## **Film: Kraftsamling för psykisk hälsa**

Detta dokument innehåller en textad version av filmen på adress <https://vimeo.com/716771561>

### **Ingrid Lindholm, Möjliggörare, Nationellt kompetenscentrum anhöriga**

Kraftsamlingen består av flera aktörer som har gått samman i frågor om psykisk hälsa. Regioner, kommuner, idéburna organisationer, privata aktörer och myndigheter.

Vi samlas i delarenor med olika teman. Jag jobbar i den som heter Utökat anhängstöd och handlar om hur vi kan förbättra stödet till anhöriga.

Styrkan är att vi har olika erfarenheter, kunskaper och perspektiv med oss. I våra möten kan det därför skapas något väldigt bra.

### **Rickard Bracken, Generalsekreterare Suicide Zero**

Suicide Zero har arbetat mycket med Kraftsamlingen, i delarenan Suicidprevention.

Tillsammans stöttar vi kommunerna att ta fram material för hur de kan arbeta suicidpreventivt. Det som är häftigt med Kraftsamlingen är att vi är många som tillsammans är med och drar. Då kan vi kroka arm med andra aktörer och jobba mot ett gemensamt mål.

Det har varit värdefullt för oss och det ger resultat!

### **Johanna Gripenberg, Enhetschef STAD, Center för psykiatriforskning**

Jag är engagerad i delarenan Samhällsmobilisering för narkotikaprevention.

Vi tittar på hur vi kan minska narkotikarelaterade problem i samhället och på det sättet även minska problem kopplade till psykisk ohälsa.

### **Åsa Mia Alteryd, VD EQ-verkstan, skolkurator**

Jag upptäckte Huskurer för psykisk hälsa, som är metoder och enkla knep för hur du själv kan påverka din psykiska hälsa positivt.

Det är enkla knep och tips, som att man behöver röra på sig, att träffa en vän och ta tid för återhämtning. Det finns fem huskurer.

### **Niklas Huss, Generalsekreterare Mind//Shift**

MindShift jobbar med förebyggande insatser för att främja psykisk hälsa.

Vi jobbar med livsmiljöerna skolan, arbetsplatsen och samhällsbyggnad. Hur kan vi möta människan i dessa olika miljöer och få till förebyggande insatser?

Kraftsamlingen är en viktig samlingspunkt, där vi med olika aktörer från hela landet lär av varandra och då kan göra insatser på nya sätt.

Vi behöver inte heller vara hämmade av de strukturer vi normalt befinner oss i. För om vi ska lyckas inom det här området måste vi kroka arm med alla olika branscher.

## HÄLSNINGARNA

### **Rickard:**

Frågan om självmord är fortfarande tabubelagd. Men vi kan göra mycket genom att prata, visa öppenhet och som medmänniska fråga den som man är orolig för.

Genom samtal, kontakt och stöd kan vi hjälpas åt att bryta stigmat som finns.

Min uppmaning till er som tittar; har du nån i din omgivning som du funderar på hur den personen mår – våga fråga om det och ta dig tid att lyssna.

Berätta också hur du mår och se till att skapa samtalen, det är viktigt.

### **Johanna:**

Det finns mycket man kan göra och det är viktigt att se möjligheter istället för hinder.

I Kraftsamlingen har vi identifierat viktiga aktörer, vi mobiliserar dom och skapar struktur för samverkan.

För tillsammans så kan vi göra skillnad om vi hjälps åt!

### **Niklas:**

Jag hoppas att du som tittar tar med dig inspiration och engagemang kring frågan om psykisk hälsa.

Mitt medskick är att vi kan göra i det lilla; så vad kan du göra i din vardag?

Men också att inte ge upp, att söka nya typer av samarbeten. Nya typer av aktiviteter som främjar, förebygger och rustar oss människor för livet.

Vi kan det i det lilla – men vi kan också göra det i det stora, så ge inte upp!