

The Swedish Red Cross's web hub for mental health, dissemination of knowledge and involvement of the target groups



2020: The year when nothing was as usual

At the start of the pandemic, the Swedish Red Cross saw increased concern in society and chose to develop a digital platform to increase knowledge about and to provide support for mental health issues.



Tips och råd – så minskar du din oro

Här hittar du handfasta råd om vad du kan tänka på för att lindra din egen oro.

Anxiety
Stress
Grief

How to take care of yourself after a crisis
How to support someone after a crisis
How to talk with children about difficult issues



Så stöttar du någon i kris



Sorg – så hanterar du den



Psykologisk första hjälpen – så gör du



Så återhämtar du dig efter en kris



Svåra händelser – så hanterar du trauman



Så pratar du med barn om svåra saker



Ångest – så hanterar du det



Ensamhet – så hanterar du det

How we react to trauma





How?

HUR MÅR DU?





For whom?

Further development

- More themes
 - Suicide
 - EU4Health
- Digital solutions
- Interaction



Thank you! (Tack!)