

# PLUS+

## stöd för psykisk hälsa

PLUS är ett stöd i 1177 med syfte att hjälpa dig själv att må bättre.

### Du arbetar egen hand

Innehållet i PLUS består av filmer, texter och övningar som du arbetar med på egen hand, så länge du inte har kommit överens om något annat med din behandlare. Du har tillgång till PLUS under tre månader.

### Om du mår akut dåligt

Om du behöver snabb hjälp vid allvarliga psykiska besvär ska du inte skriva om det i PLUS. Kontakta din husläkarmottagning eller ring sjukvårdsrådgivningen på 1177. Vid akuta nödsituationer ska du ringa 112.

### Så kommer du igång

Du hittar PLUS i Stöd och behandling på <https://sob.1177.se> eller med QR-koden.



Logga in med mobilt BankID eller Freja eID. PLUS finns under dina pågående stöd- eller behandlingsprogram.

Vid problem eller frågor som gäller innehållet i programmet kan du vända dig till din husläkarmottagning. Om du har tekniska problem kan du kontakta supporten på 1177 på telefon 0770-72 00 00.



Vad påverkar  
hur jag mår?

Hur får jag  
till en positiv  
förändring?

Vad är  
grunden för  
att må bra?