

## Information till vårdnadshavare angående psykisk ohälsa

Det är vanligt med psykisk ohälsa. Mer än var fjärde person drabbas någon gång i sitt liv och man behöver stöd av andra. Psykisk ohälsa kan till exempel handla om att ha tappat lusten att göra sådant man tyckt om, fått förändrad aptit, slutat att umgås med andra, eller har svårt med sömnen. Det kan också handla om upplevelse om att få ett annorlunda humör, eller har fått svårt att utföra det man tidigare klarat, till exempel i skola eller på fritiden. Det finns olika slags stöd att få, både från din kommun och från den region som du tillhör. Ju tidigare du söker hjälp, desto snabbare kan ditt barn få rätt stöd för att må bättre.

## Råd till dig som är orolig för ditt barn

Om du som vårdnadshavare känner någon slags oro kring ditt barns fysiska eller psykiska hälsa ska du som vårdnadshavare i första hand vända dig till vårdcentral, Barn- och ungdomshälsan eller BUP via **En väg in**. Vårdcentralerna har i uppdrag att erbjuda medicinsk bedömning av legitimerad vårdpersonal inom tre dagar för såväl fysisk som psykisk ohälsa för barn och unga mellan 6-18 år. Besvären ska vara av lättare eller medelsvår karaktär. Exempelvis kan det handla om mild till måttlig ångest, oro, nedstämdhet, depression, sömnproblem eller svårigheter att reglera känslor och beteenden. I Uppsala behandlas barn och ungdomar med ovanstående besvär även hos Barn- och ungdomshälsan som har mycket god tillgänglighet.

*En väg in för rådgivning och vägledning – så gör du:*

När du kontaktar En väg in för psykisk ohälsa hos barn och ungdomar får du råd och bedömning av erfaren vårdpersonal. Du slipper att själv ta reda på vilken behandlare eller mottagning som bäst kan hjälpa till. Du kontaktar En väg in för psykisk ohälsa hos barn och ungdomar genom att ringa [018-611 25 29](tel:018-6112529), mån-fre kl 8–15 eller logga in på 1177 och göra en egenanmälan: [En väg in för barn och ungdomar med psykisk ohälsa, uppsala - 1177](#). Genom En väg in får ni chans att i egna ord beskriva barnets situation, fungerande och annat som skulle kunna förklara beteendet så som viktiga livshändelser, eventuella mediciner, sömn-, mat- och skärmvanor.

Vid allvarigare psykisk ohälsa såsom medelsvår/svår depression, mycket ångest, oro eller självska debeteende kan ni vända er till barn- och ungdomspsykiatri (BUP) via 1177 och En väg in. Om ni redan har en kontakt med vården är det er vårdgivare som vid behov skickar en remiss till barn- och ungdomshälsan eller barn- och ungdomspsykiatri (BUP).

För akut psykiatrisk bedömning och vård på kvällar och helger så kan ni ringa **BUP:s Akutmottagning 018-611 25 42** dygnet runt, ta er till Psykiatriska akutmottagningen vid ingång 10 på Akademiska sjukhuset i Uppsala eller ringa 112 för kontakt med prehospitäl akutpsykiatriska mobila enheten (PAM – psykiatriambulansen i Region Uppsala).

[Telefonnummer till BUP:s akutpersonal hittar du här \(akademiska.se\).](#)

**Om situationen är så akut att det finns omedelbar fara för liv, ring 112.**

För mer information om stöd vid psykisk ohälsa, besök infoteket eller 1177.se.

<https://regionuppsala.se/infoteket/fa-vagledning/har-far-du-hjalp-och-stod/stod-vid-psykisk-ohalsa/>

## Elevehälsans psykologiska insats

Skolpsykolog bedömer och utreder enskilda elevers inlärningssvårigheter. Med hjälp av bland annat intervjuer, tester och observationer gör skolpsykologen en begåvningsbedömning samt ställer vid behov diagnos intellektuell funktionsnedsättning (IF) vilket ger rätt till en anpassad skola. Om ditt barn har neuropsykiatriska svårigheter i skolan kan skolläkare, skolsköterska eller skolpsykolog skicka remiss om fördjupad neuropsykiatrisk utredning till barn- och

ungdomspsykiatri (BUP). BUP får då en samlad information om anpassningar och särskilt stöd som skolan redan har gjort. Vårdnadshavare kan även göra en egenanmälan via 1177 – En väg in.

Som vårdnadshavare ska man i första hand kontakta mentor om man önskar att psykologen involveras i arbetet kring ens barn. Denne lyfter ärendet på EHT – Elevhälsoteamets möte. Skolpsykologer arbetar på uppdrag av respektive skolas rektor och en kontakt beslutas vid EHT. Skolpsykologen arbetar inte med behandling av barns psykiska ohälsa eller med föräldrarådgivning och ska inte fungera som samtalsstöd. Det finns andra insatser för det.

### **Stöd till barn varje dag, dygnet runt**

Väldigt många känner till Bris och det stöd Bris har att erbjuda barn. 116 111 är det officiella numret för stödlinjen dit alla barn kan vända sig varje dag, dygnet runt. Man kan också chatta och finna mycket bra information på Bris hemsida: [Bris - Barnens Rätt i Samhället](#)

Barn- och ungdomspsykiatri har också en jättebra hemsida med information, råd och övningar för att stärka färdigheter som motverkar psykisk ohälsa hos barn och unga: [Snorkel - Snorkel](#)

För ungdomar finns nationell information och svar på ungdomars många frågor om kroppen, kärlek och vänskap, tobak, alkohol, droger, våld och kränkningar på [UMO](#). Man kan även få hjälp via **ungdomsmottagningar** som finns på flera håll i Uppsala, de är öppna för de som är 12-22 år.

När en vårdnadshavare, lärare eller någon annan person nära ungdomar är orolig för en enskild ung person eller en grupp gällande brott, droganvändning och riskbeteenden finns flera insatser **Ungdomsjouren** kan göra. Ring 072-593 63 98 tisdag–fredag 9.00–22.00 eller maila [uppsalaungdomsjour@uppsala.se](mailto:uppsalaungdomsjour@uppsala.se)

### **Stöd till dig som vårdnadshavare**

Att vara vårdnadshavare kan ibland vara svårt. I Uppsala kommun finns det gratis familjestöd, detta erbjuds hos Familjeenheterna som finns på flera platser i kommunen och via Socialtjänsten. Där arbetar socionomer med särskild kunskap om barns behov. De verkar för att barn och unga växer upp under trygga och goda förhållanden.

Socialtjänsten kan hjälpa på många sätt att få det bättre hemma. Det vanliga är att man kommer överens om vilket stöd som passar familjen bäst. Familjer som har mycket konflikter kan till exempel få träffa en person som är bra på att hjälpa familjer att lösa sådana problem. Som vårdnadshavare kan man till exempel få stöd i sin föräldraroll genom samtal. För barn kan det finnas möjlighet att få en kontaktperson eller att träffa andra barn i samma situation. Här kan du läsa mer om kommunens stöd för barn och unga:

[Familjeenheter - Uppsala kommun](#)

[Ansök om stöd för barn och unga - Uppsala kommun](#)

Det finns även samverkan med SUF-kompetenscenter kring barn och föräldrar i familjer där en eller båda föräldrarna har kognitiva svårigheter. SUF står för Samverkan Utveckling Föräldraskap.

[lokala suf grupper \(regionuppsala.se\)](#)

### **Den som känner oro för ett barn kan anmäla till socialtjänsten**

Alla som misstänker att ett barn far illa kan anmäla sin oro för barnet till socialtjänsten. En anmälan betyder inte att man anmäler till exempel en förälder, utan att man anmäler sin oro för barnet. Om personalen i förskolan, skolan eller vården starkt oro för ett barn, är de skyldiga att anmäla det till socialtjänsten i den kommun där barnet bor.

[Mer information om orosanmälan till socialtjänsten](#)