

Psykisk ohälsa bland barn och unga

Ulrika Ringström & Tobias Thyni

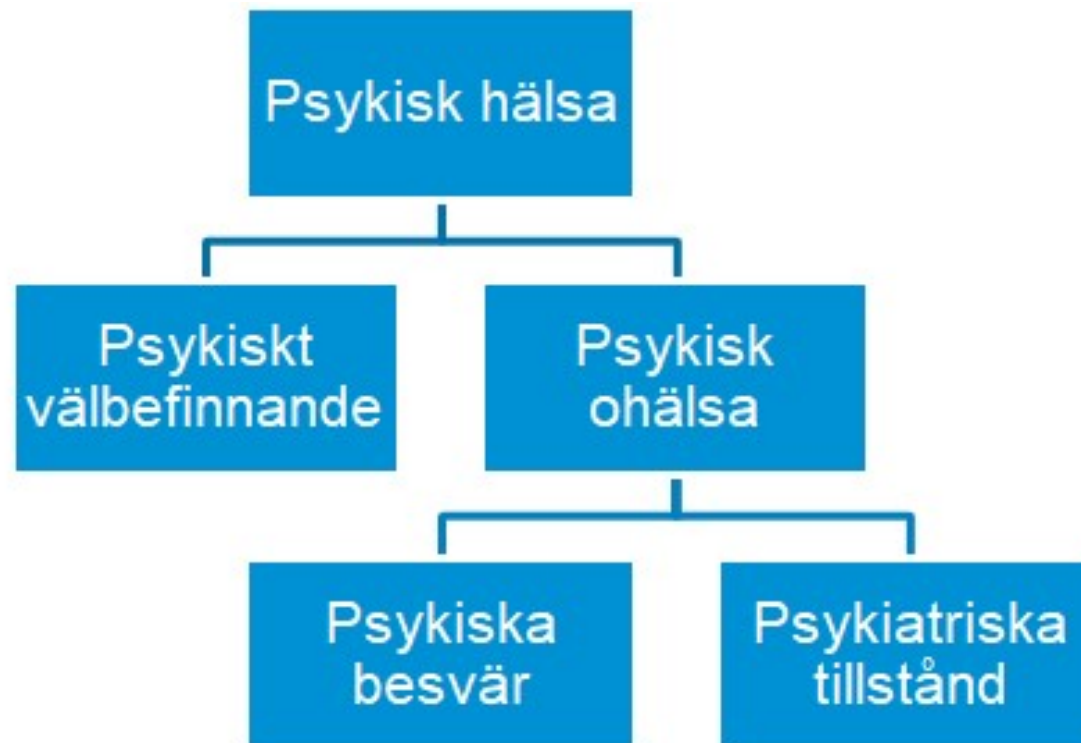
Mottagningen psykisk ohälsa Barn och unga

Innehåll

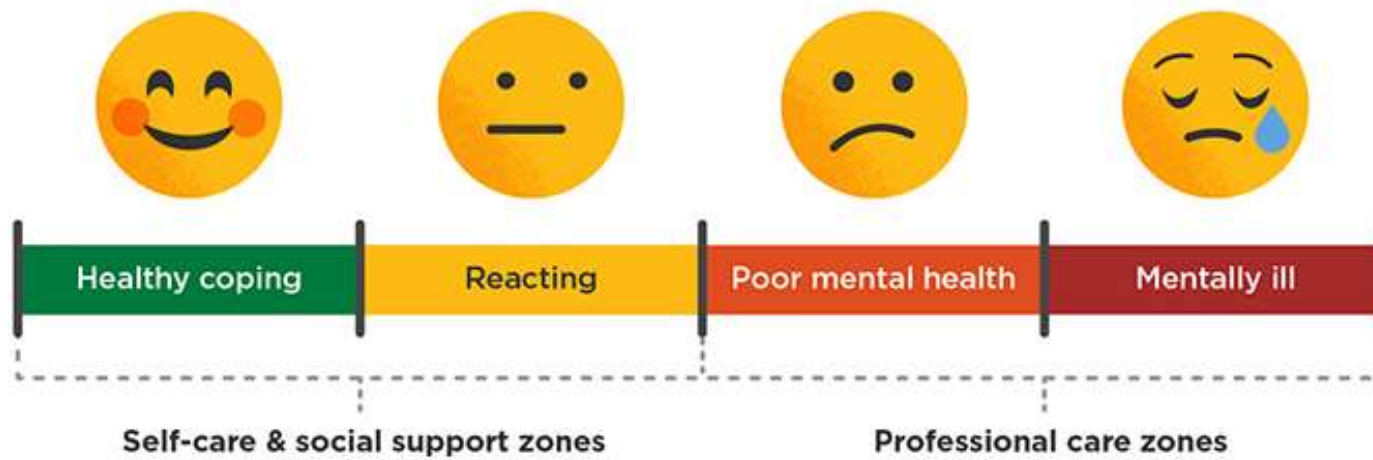
- Hur vanligt är psykisk ohälsa bland unga?
- Hur upptäcker jag att ett barn mår dåligt?
- Hur kan jag som vuxen stötta?
- Hur kan jag söka hjälp?



Vad är psykisk ohälsa?



Psykisk (o)hälsa?



Hur märker man av att någon mår dåligt?

- Negativa känslor
- Tröttare
- Påverkad sömn och aptit
- Kroppsliga besvär
- Stanna hemma från skolan
- Isolerar sig
- Slutar göra saker som gillat innan



Vanliga problemområden

Tonår

Nedstämdhet, oro och ångest, missbruk, självskadebeteende, sömnproblem

Låg-/mellanstadiet

Oro och ångest, överaktivitet, koncentrationssvårigheter, bråk i familjen



Lyssna och var närvarande

- Lyssna och var intresserad
- Visar att du bryr dig
- Har tid att prata - även om "*inte viktiga*" saker



Umgås och gör saker tillsammans

- Stärka relationen
- Enskild tid med barnet
- Enkla saker i vardagen

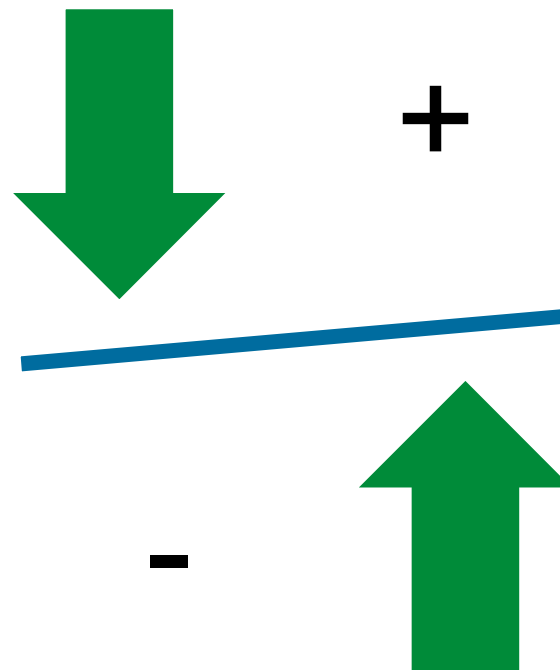


Håll fast i goda rutiner

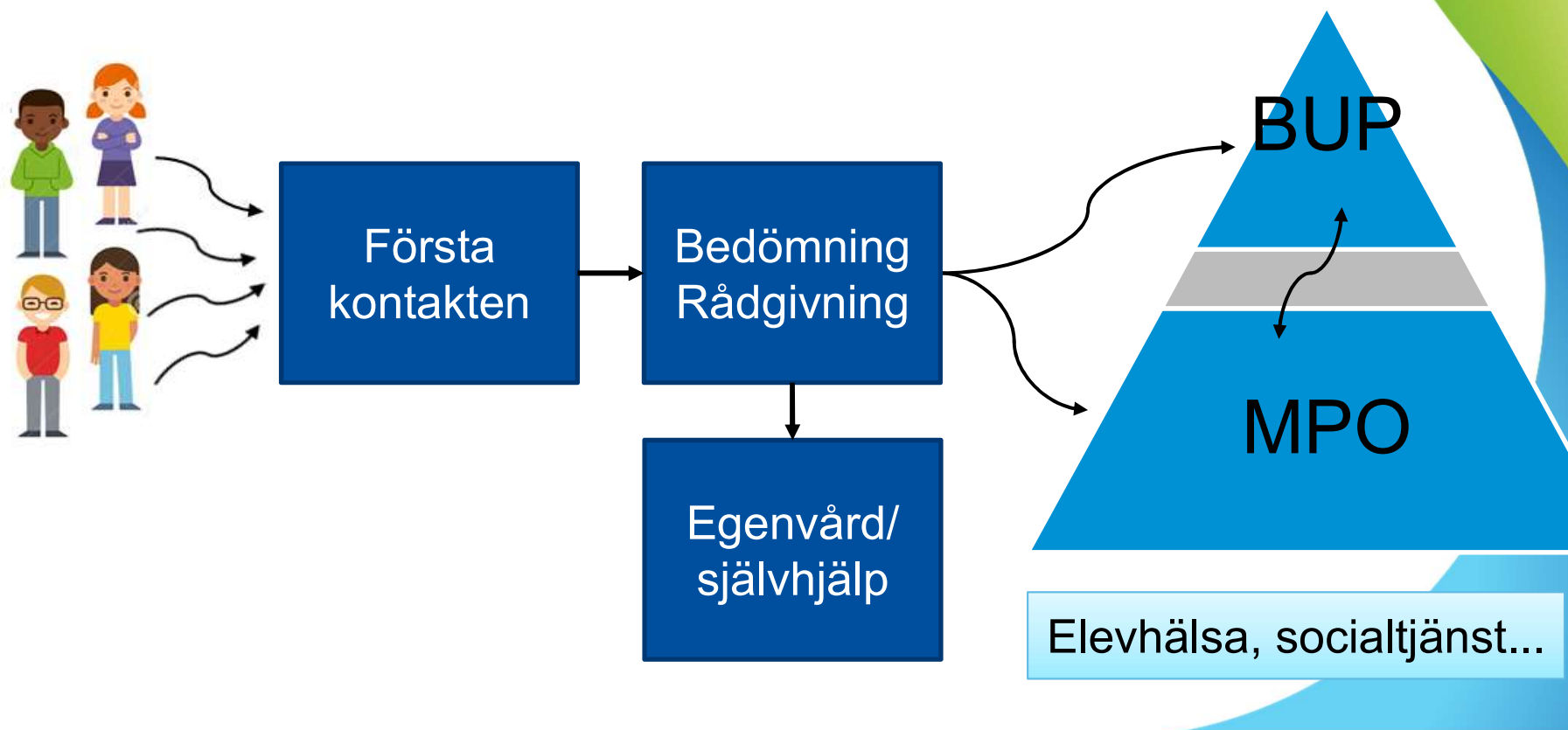


Fem gånger mer kärlek

- Fokus på det positiva
- Välj dina strider



Hur kan man få hjälp?



Vad gör MPO?

Hur arbetar vi?

- Gruppbehandlingar
- Föräldrastöd
- Digitala kontakter
- Internet-behandling
- Individuell kontakter

Evidensbaserade,
stegvisa insatser
Tidigt, förebyggande

Vad kan få hjälp med?

- Nedstämdhet
- Ångest, oro
- Svårt sova
- Stress
- Konflikter och bråk
- Krisreaktioner
- ...

Vill du läsa mer?

- 1177.se – När barn mår psykiskt dåligt
- umo.se – Att må dåligt
- snorkel.se – Bra övningar och tips
- BUP Skåne - För barn och unga
- Safe Place – app med olika avslappningsövningar

Boktips

- Fem gånger mer kärlek – Martin Forster
- Älskade förbannade tonåring – Birgitta Kimber
- Allt som händer inuti – Reyhaneh Ahangaran



Kontakt

Första kontakten psykisk ohälsa barn och unga

- Kontaktcenter, rådgivning
- Hemsida eller 1177 Telefon: 019-602 58 00

Mottagningen psykisk ohälsa barn och unga

- Kumla, Karlskoga, Lindesberg och Örebro
- Målgrupp: Barn och unga 0-17 år med lindrig till måttlig psykisk ohälsa
- Telefon: 019-602 05 81

Tack för att ni lyssnat!