Information till vårdnadshavare

**Elevhälsans 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 är det skolläkare, skolsköterska eller skolpsykolog som skickar en remiss om fördjupad neuropsykiatrisk utredning till barn- och ungdomspsykiatrin (BUP). BUP får då en samlad information om anpassningar och åtgärdsplaner som skolan redan har gjort.

Skolpsykologer arbetar på uppdrag av respektive skolas rektor utifrån gällande skollag och det är därför oftast rektor man som förälder ska kontakta om man önskar att psykologen involveras i arbetet kring ens barn. I första hand arbetar skolpsykologen konsultativt mot skolans övriga personal, men det händer också att psykologen deltar i möten med föräldrar och elever. Skolpsykologen arbetar inte med behandling av barns psykiska ohälsa eller med föräldrarådgivning och ska inte fungera som samtalsstöd. Det finns andra insatser för det.

**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 förälder 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 (100% får kontakt inom tre dagar).

Vid allvarligare psykisk ohälsa såsom medelsvår/svår depression, mycket ångest, oro eller självskadebeteende kan du vända dig till BUP (barn och ungdomspsykiatri). Ni kan kontakta både Barn- och ungdomshälsan och BUP via ”**En väg in**” på telefonnummer **018-611 25 29** för rådgivning och vägledning. Ni kan även göra en digital egenanmälan via 1177.se [En väg in för barn och ungdomar med psykisk ohälsa - 1177](https://www.1177.se/Uppsala-lan/hitta-vard/kontaktkort/En-vag-in-for-barn-och-ungdomar-med-psykisk-ohalsa-1/) . Genom att fylla i egenanmälan 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.

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 ungdomspsykiatrin (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 prehospitala akutpsykiatriska mobila enheten (PAM – psykiatriambulansen i Region Uppsala).

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

Väldigt många känner till Bris och det stöd Bris har att erbjuda barn. 116 111 är det officiellt 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](https://www.bris.se/)

Barn- och ungdomspsykiatrin har också en jättebra hemsida med information, råd och övningar för att stärka färdigheter som motverkar psykisk ohälsa hos barn och unga: [Snorkel - Snorkel](https://snorkel.se/)

För ungdomar finns nationell information och svar på ungdomars många frågor om kroppen, kärlek och vänskap, tobak, alkohol, droger, våld och kränkningar på [UMO](https://www.umo.se/) . 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 förälder, 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)

**Stödgrupper för dig som förälder**

Att vara förälder kan ibland vara svårt. I Uppsala kommun finns det gratis föräldrastöd, detta erbjuds hos Familjeenheterna som finns på flera platser i kommunen och via Socialtjänsten. Där arbetar socionomer med särskild kunskap om barns behov. De ska verka 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 förälder 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 med om kommunens stöd för barn och unga (sökord):

[Familjeenheter - Uppsala kommun](https://www.uppsala.se/stod-och-omsorg/stod-till-barn-ungdom-och-familj/barn-och-unga/familjeenheter/)

[Ansök om stöd för barn och unga - Uppsala kommun](https://www.uppsala.se/stod-och-omsorg/stod-till-barn-ungdom-och-familj/barn-och-unga/ansok-om-stod-for-barn-och-unga/#:~:text=Kontakt%20%2D%20ans%C3%B6k%20om%20st%C3%B6d%20f%C3%B6r,en%20handl%C3%A4ggare%20som%20kontaktar%20dig.)

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)](https://regionuppsala.se/suf-kunskapscentrum/om-suf-kc/SUF_organisation/lokala-suf-grupper/)

**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 misstänker att ett barn far illa, är de skyldiga att anmäla det till socialtjänsten i den kommun där barnet bor.

[Mer information om orosanmälan till socialtjänsten](https://www.socialstyrelsen.se/kunskapsstod-och-regler/omraden/barn-och-unga/barn-som-far-illa/)