

# En inblick i Bup Skåne

## Områdeschef Jeanette Horst

### För barn och unga

Välkommen till Bup Skåne online – webbtjänsten för barn och ungas psykiska hälsa. Här hittar du självhjälp och råd för att må bättre psykiskt och hjälpa andra. Du hittar också kontaktvägar och information om hur du kan söka hjälp.



#### Råd till dig som är ung

Fakta, självhjälp och tips på hur du kan ta hand om dig själv och din psykiska hälsa.



#### Råd till dig som är vuxen

Information och råd om hur du som förälder, närstående eller annan viktig vuxen kan hjälpa barn och unga.



#### Kontakta oss

Du kan kontakta oss och få råd via chatt, telefon, e-tjänster, videosamtal eller få hjälp hos din kommun.



#### Vad kan jag få hjälp med på Bup?

Bup erbjuder rådgivning, utredning och behandling för dig som är under 18 år och mår psykiskt dåligt.



#### Första besöket på Bup

Om hur besöket går till och vad som är bra att veta inför ditt första besök på Bup.



#### Filmer och poddar

Föreläsningar, korta filmer och poddar om till exempel koncentrationssvårigheter, stress och levnadsvanor.

# Delregionalt samverkansorgan Skåne

## Nordost

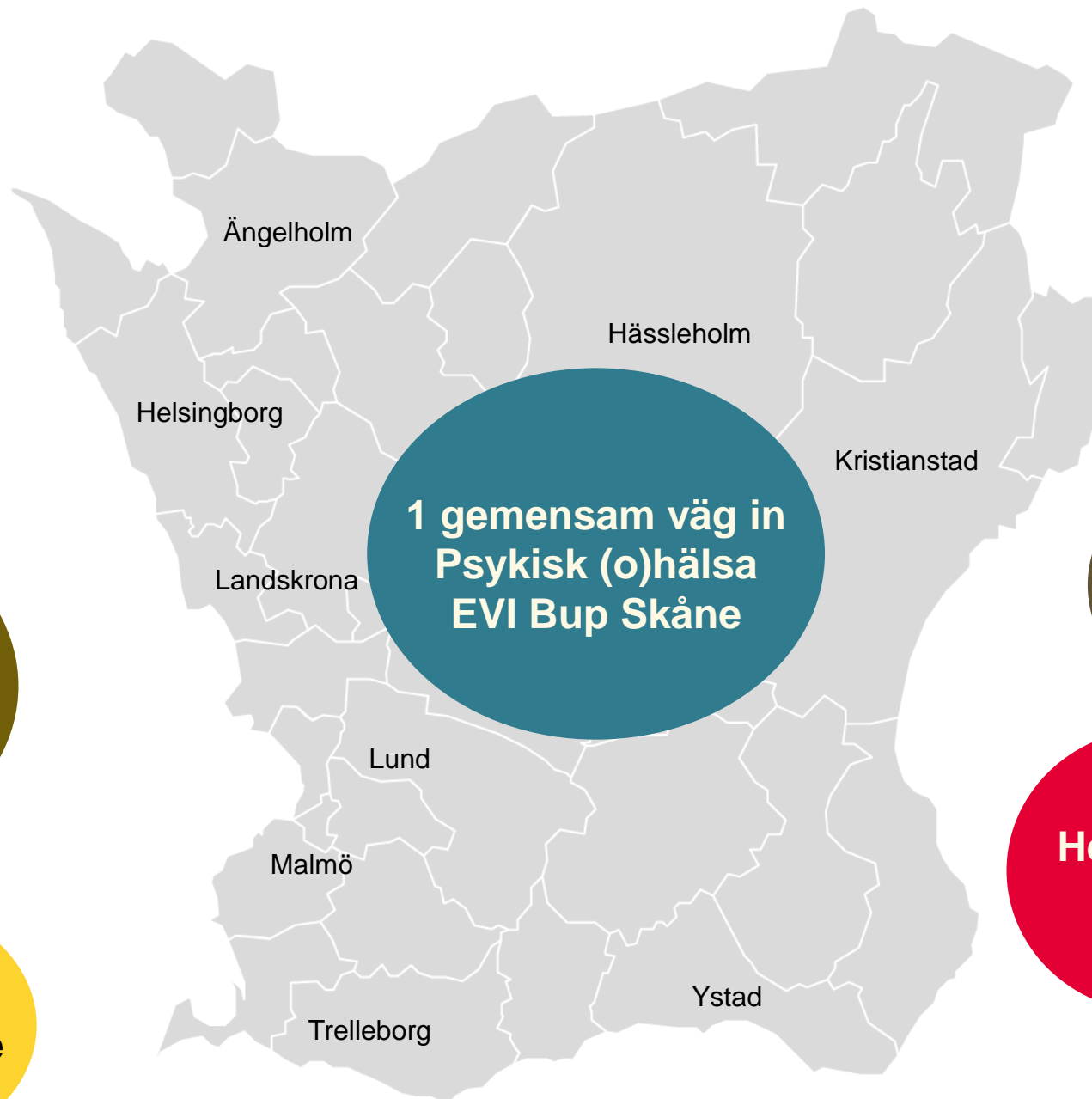
- **Presentation av verksamheter**
  - **möjligheter**
  - **utmaningar**

# Bup Skåne

**301 000  
barn i Skåne**

**14 500  
nya patienter  
28 500  
patienter totalt 2023**

**730  
medarbetare**



**Första linjen**

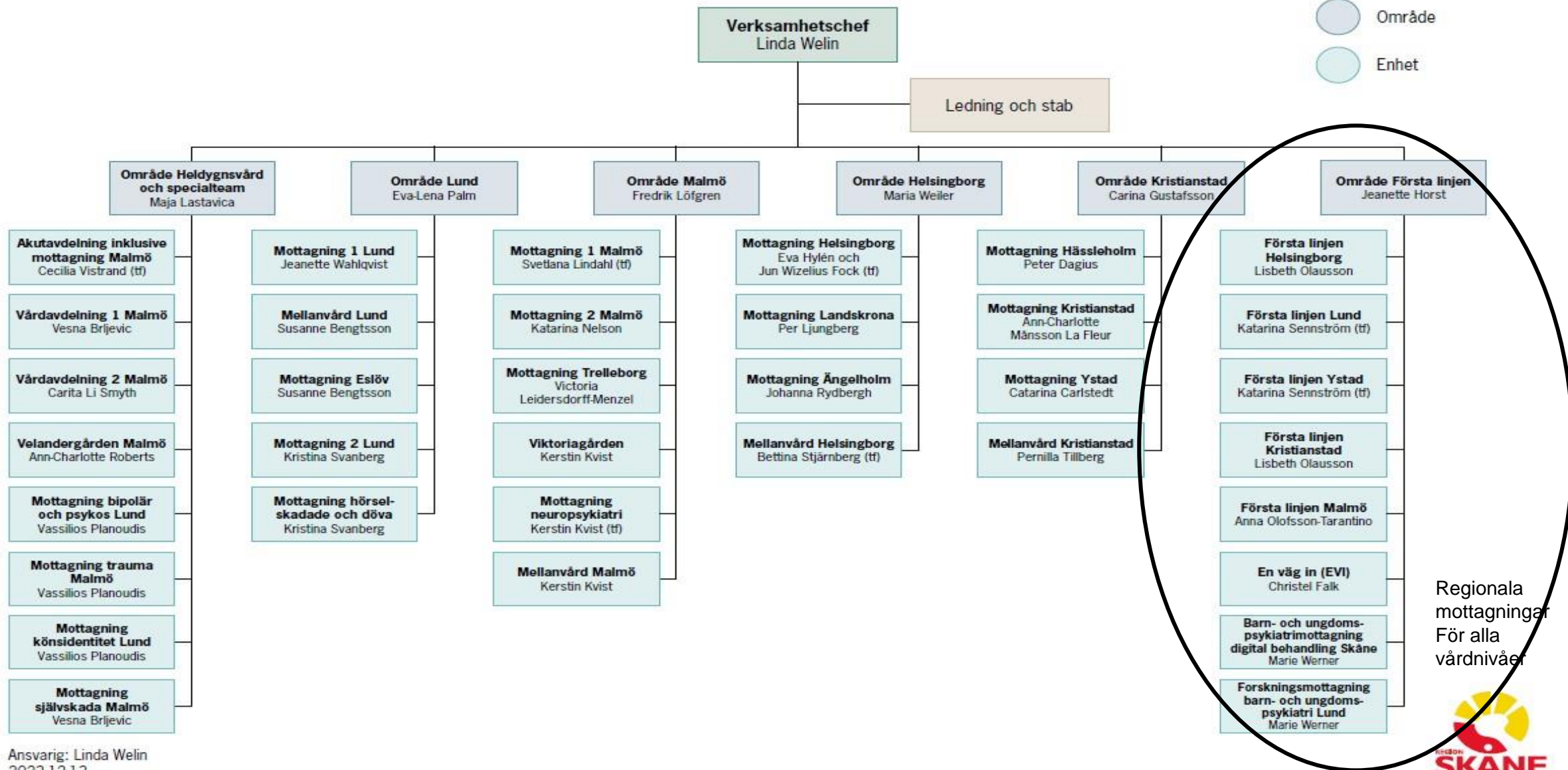
**Specialist  
Bup**

**Heldygnsvård**

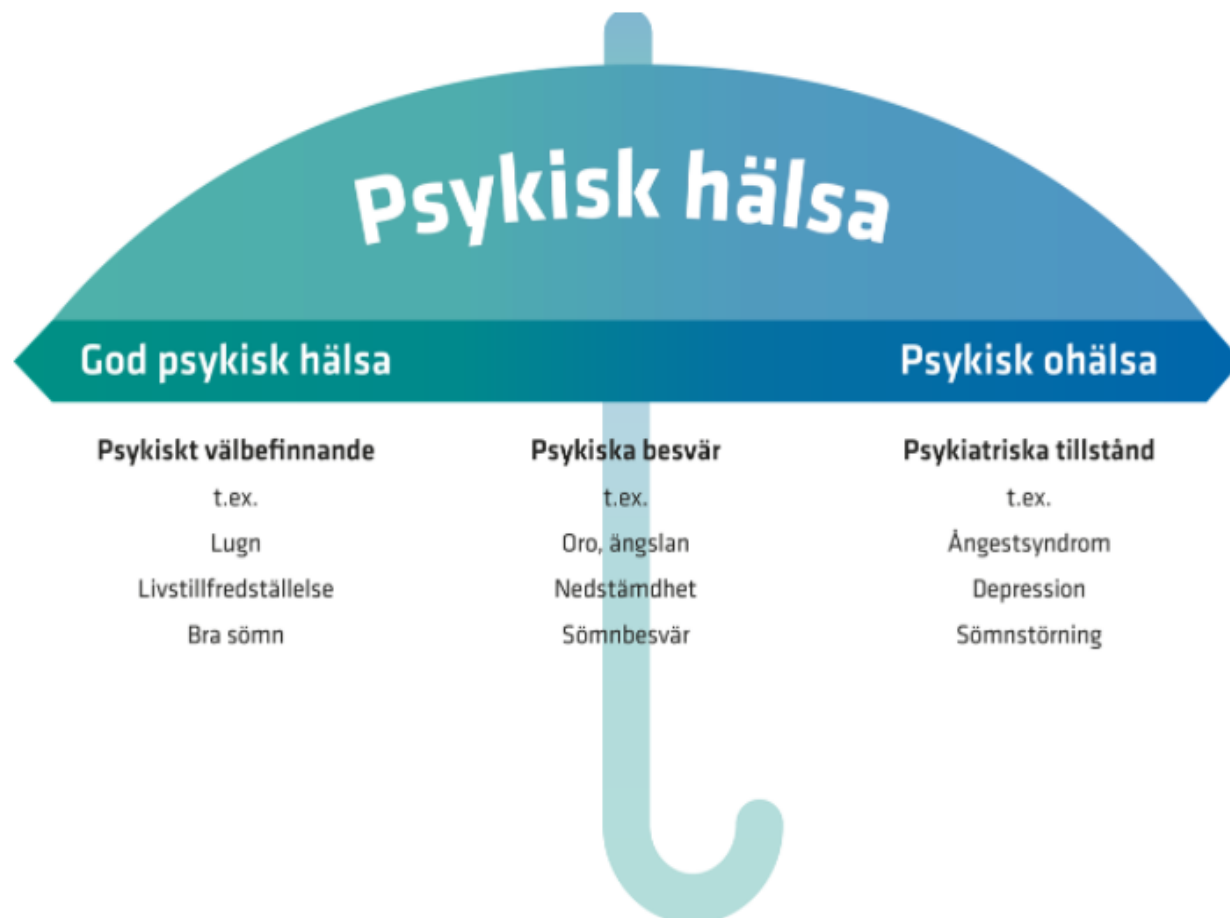
# Psykiatri, habilitering och hjälpmedel

## Verksamhetsområde barn- och ungdomspsykiatri

- Verksamhetsområde
- Ledning och stab
- Område
- Enhet

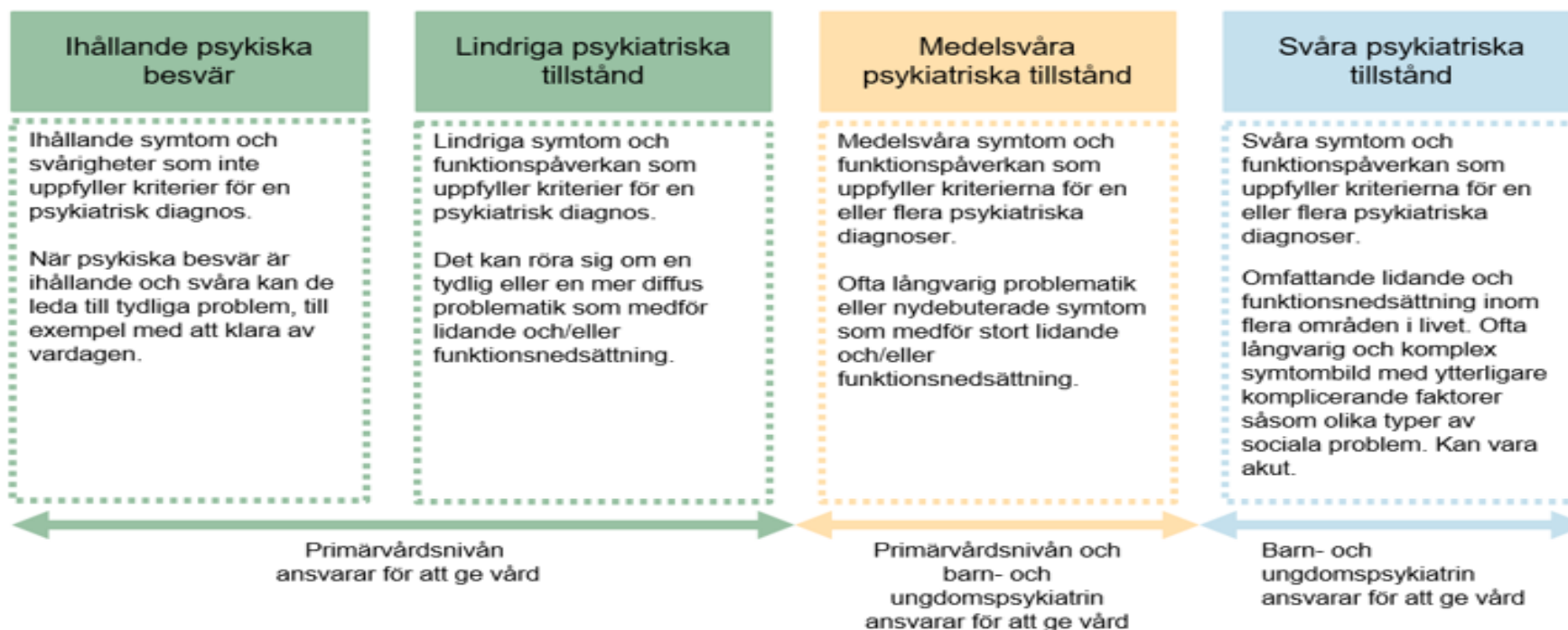


# Psykisk hälsa och ohälsa är ett gemensamt uppdrag för alla aktörer med uppdrag kring barn och unga



# Ansvarsfördelning

## Ansvarsfördelning för barn med psykiska besvär och psykiatriska tillstånd

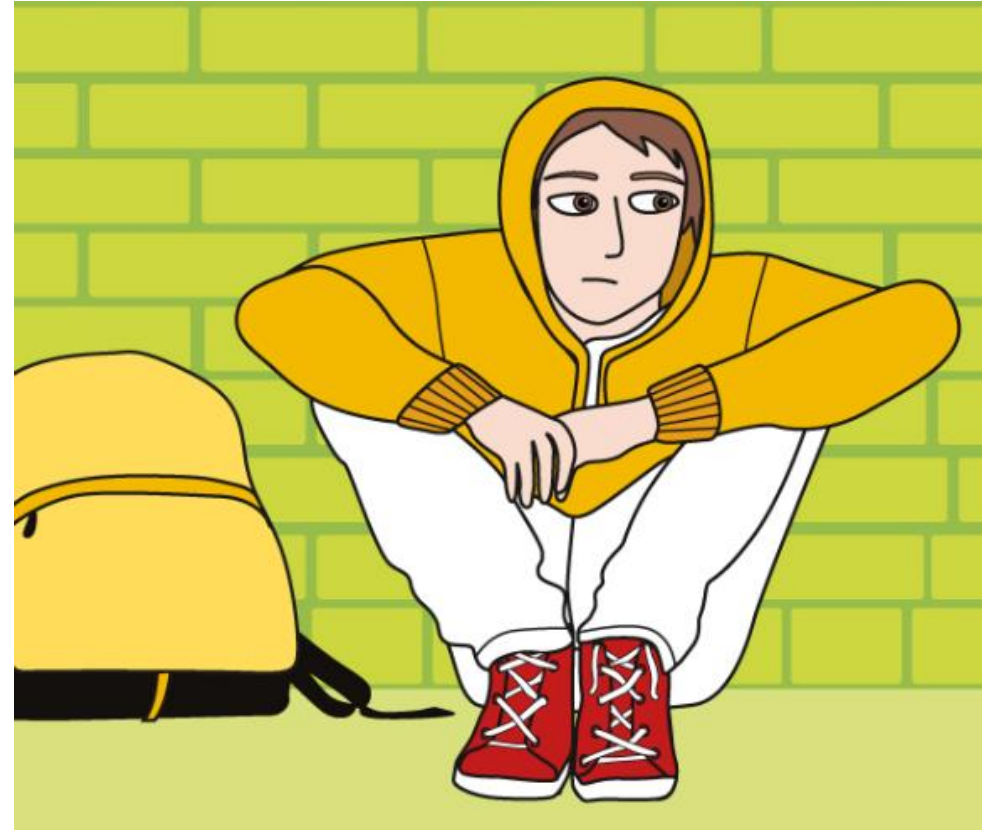


# Antal barn med Bup specialist kontakt

- Under 2023 hade 7,4 % av alla barn i Sverige hade patientkontakt med specialist Bup
- 8.8 % av alla barn i Skåne hade patientkontakt med specialist Bup
- Bup Skåne har en väldigt stor ökning av antal patienter de senaste 10 åren
- Då ingår inte alla barn och unga som får insatser via första linjen, elevhälsa, ungdomsmottagning, unga vuxna, privata vårdgivare mm.
- Då ingår inte de som inte söker vård

SKR:s årliga rapport Psykiatri i siffror

[Psykiatri i siffror | Uppdrag Psykisk Hälsa \(uppdragpsyiskhalsa.se\)](https://www.uppdragpsyiskhalsa.se)



# Uppdrag för svensk barn- och ungdomspsykiatri

**Barn- och ungdomspsykiatrins uppdrag är att erbjuda insatser på specialistnivå.**

- ✓ **Insatser ges till barn och unga upp till 18 år med medelsvåra till svåra psykiatriska tillstånd och där funktionsnivån i vardagen är påverkad**
- ✓ **Insatserna utgår från vetenskap och beprövad erfarenhet och bygger på barnpsykiatrisk diagnostik. Insatserna består av bedömning, utredning och/eller behandling av såväl akuta som icke akuta tillstånd**
- ✓ **Verksamheten samverkar med vårdgrannar gällande barnpsykiatriska frågeställningar.**

2018 02 08 Bergendahl, antaget av samtliga regioner

2022 09 08 VC inom BUP med stöd av Uppdrag psykisk hälsa, SKR.

Se dokument "Nationellt uppdrag för svensk Barn- och ungdomspsykiatri"

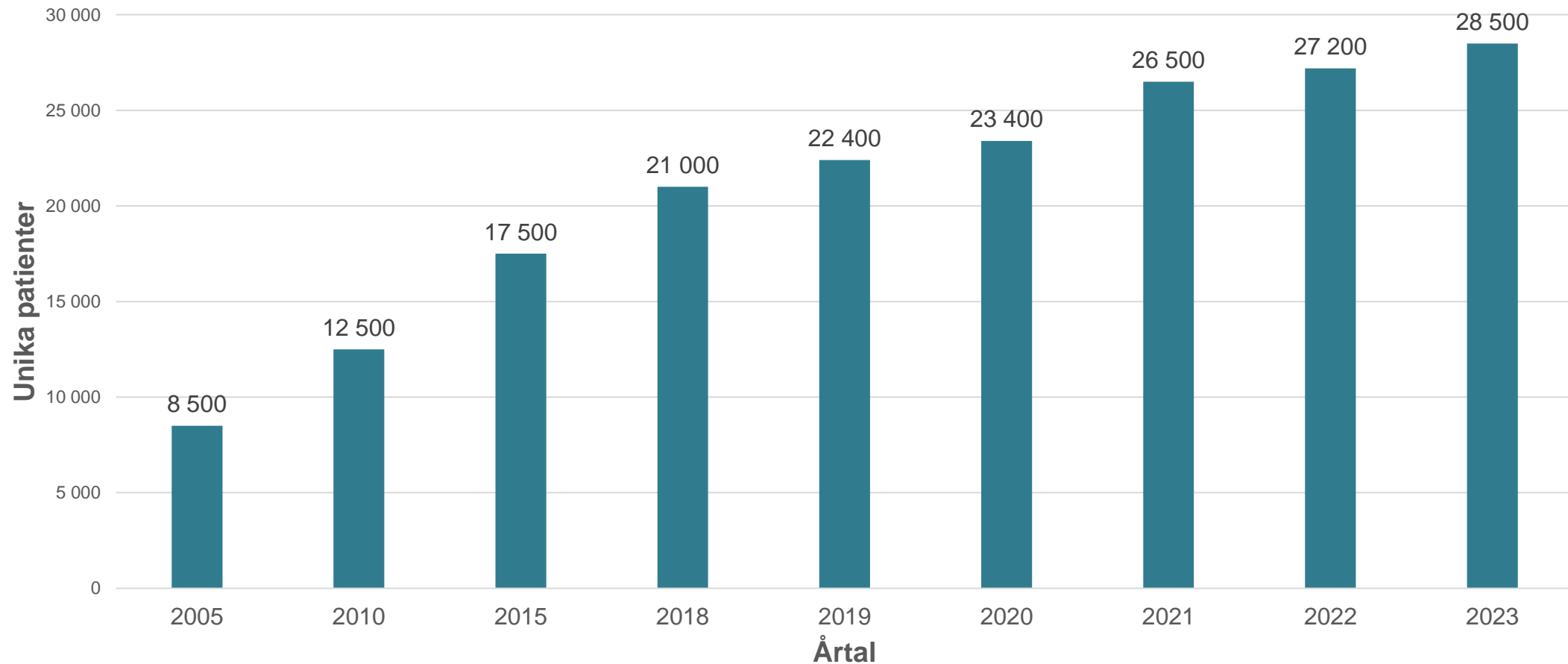




# Patienter i Bup Skåne

Vi ökar ständigt vår tillgänglighet efter behoven  
Kräver nya arbetssätt och nya insatser

Unika patienter som fått besök/kontakt



# Omställning till Nära vård

Nära vård är **ett nytt sätt att arbeta med hälsa, vård och omsorg.**

Den närmsta vården är den som patienten/brukaren kan ge sig själv

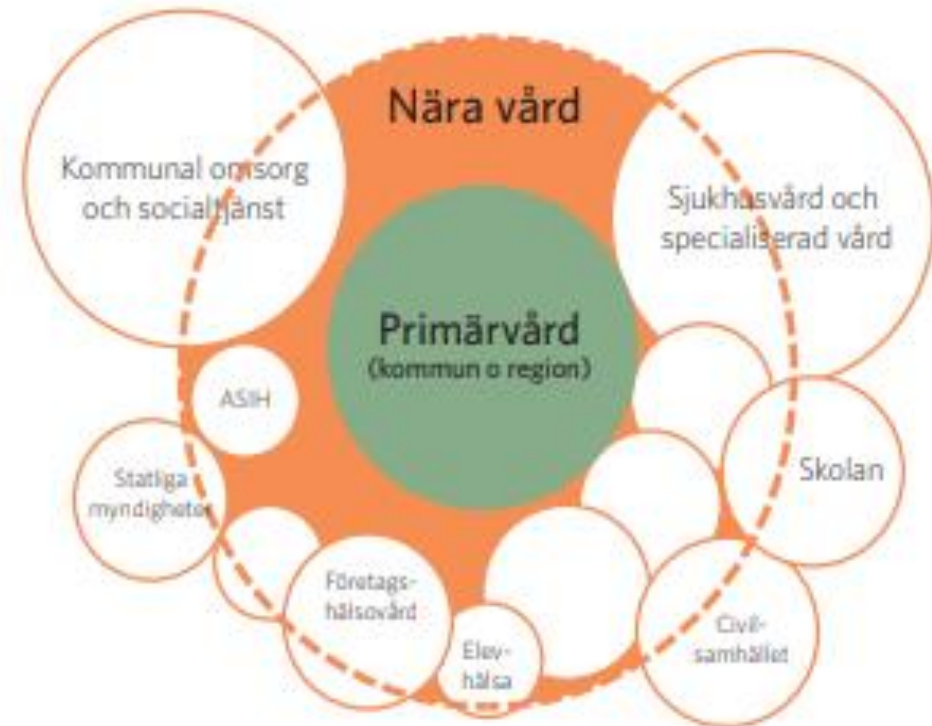
–**självhjälp och egenvård**

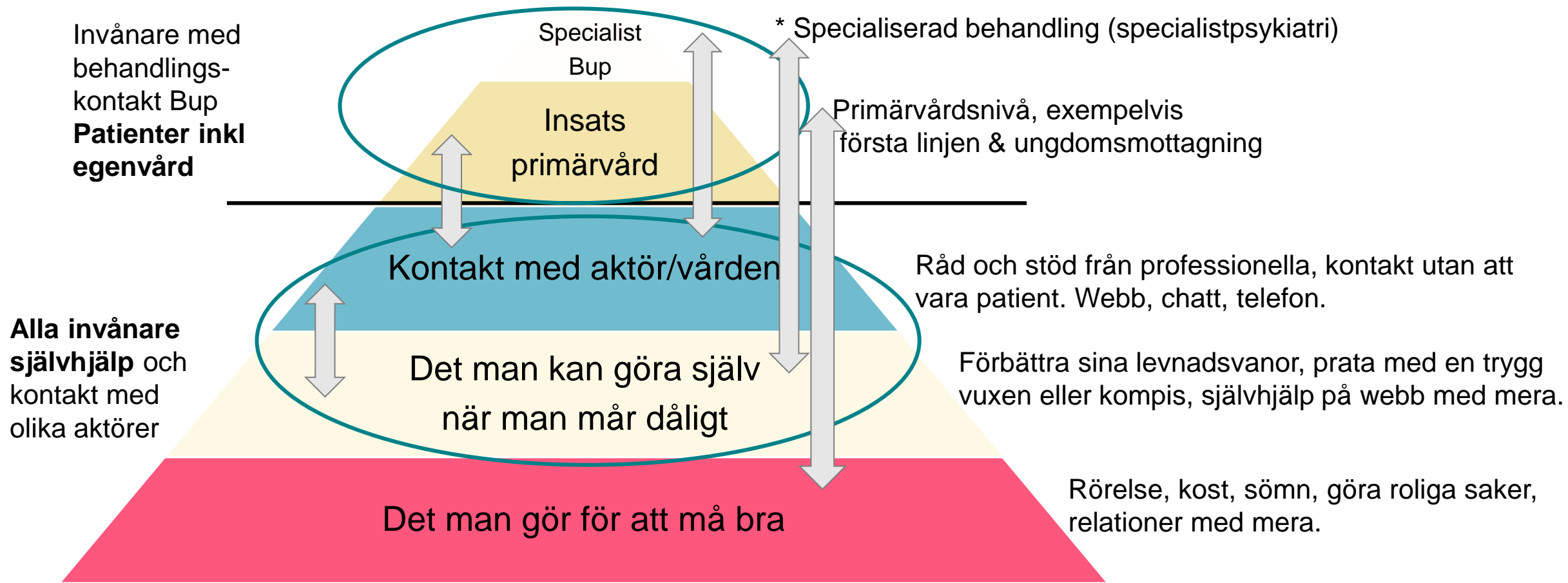
Med stöd från **kommun och region**

En mer **tillgänglig, närmare vård** kan tillsammans med **nya arbetssätt** i vården innebära att resurserna inom vård och omsorg kan användas bättre och därmed räcka till fler.

Omställningen syftar till en **sammanhållen** hälso- och sjukvård utifrån patientens **individuella behov och förutsättningar, personcentrering.**

Figur 1 • En beskrivning av de delar som ingår i Nära vård





Fortsatt arbete med ökad tillgänglighet till insatser på alla nivåer  
Digitalt först - Fysiskt när det behövs

Stegvisa insatser börjar idag här  
En väg in är idag Bup:s Skånes digitala

# Mottagarfunktion

Vårdnadshavare, elevhälsa, socialtjänst, annan vårdgivare  
1 bedöma behov vid psykisk ohälsa

**SYFTE:** På ett enkelt, effektivt och tillgängligt sätt säkerställa att individen får rätt hjälp. Informera, ge råd och göra kvalificerade bedömningar av vårdbehov. Bokar tid på aktuell mottagning för fortsatt kontakt

Förälder



Självhjälp  
Bup online + rek andra aktörer och annan webb, tex UMO.se

Remiss via 1177 eller post

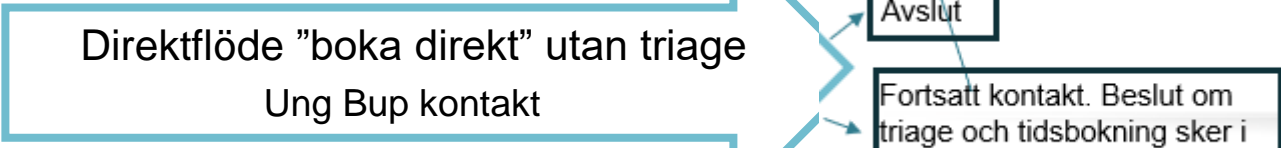
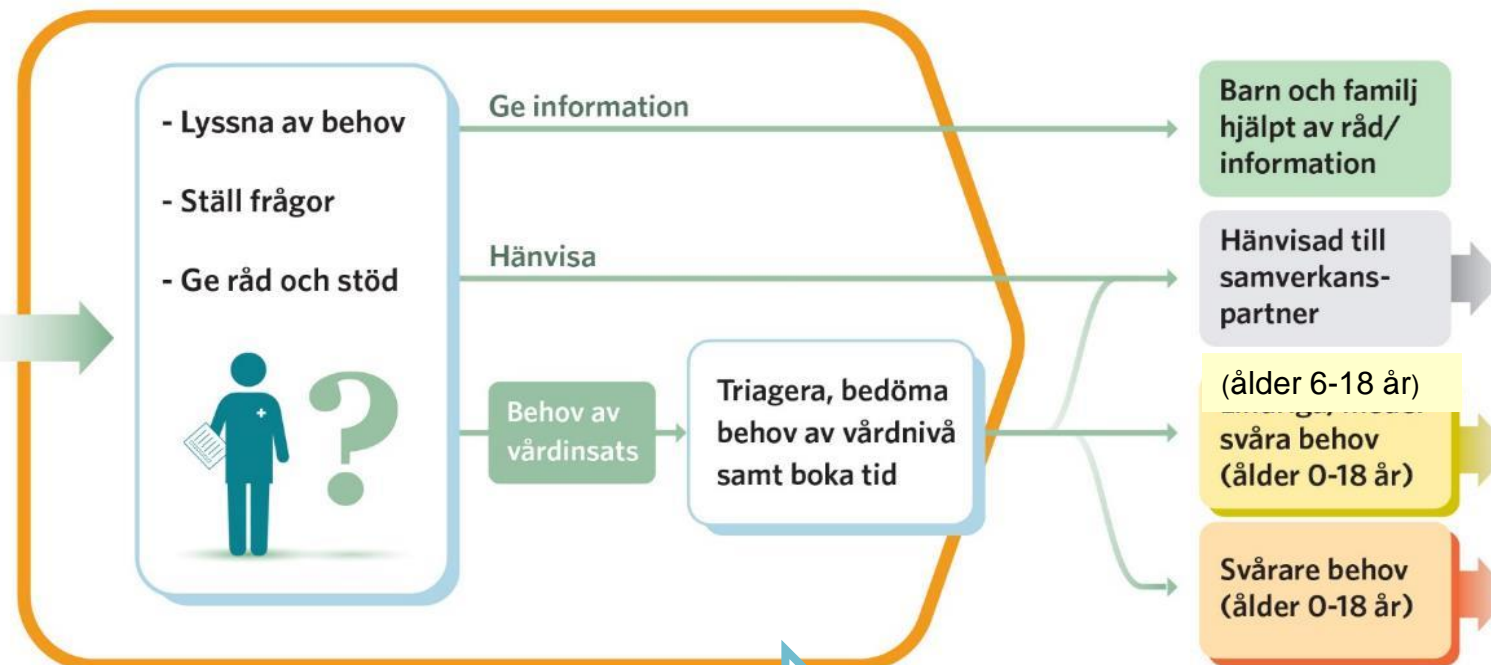


Ringa



Digital  
En väg in fakta, självhjälp och kontakt anonym chatt, Ung Bup kontakt

Ungdom





## Bup Skåne Online skapades ur dessa behov

Digital En väg in

**Bup = Barn och ungas psykiska hälsa**

För målgrupp **barn, unga och viktiga vuxna**

Webbtjänsten **framtagen tillsammans** med målgrupperna

**Tillgänglighet** dygnet runt, årets alla dagar, för alla invånare

**Komplement** och **påbyggnad** till dagens utbud och bemannad  
En väg in

**Primärprevention** och **del av egenvård, stegvisa insatser vid patientkontakt**

**Innehåller fakta, självhjälp** och **kontakt, i många olika format**

**Nya kontaktvägar utifrån behov och önskemål**

**Samlad och digital ingång** kring psykisk (o)hälsa

**Digitalt partnerskap** till andra aktörers digitala utbud och kontaktvägar med kvalitetssäkrat innehåll, till exempel UMO.se, BUP.se, andra regionala och privata aktörer, kommuner, ideella aktörer/civilsamhälle med flera.

# Barnkonventionen är lag- ska omsättas i praktiken

De fyra huvudprinciperna för barns rättigheter är vägledande i allt utvecklingsarbete inom Bup Skåne.

Alla barn har rätt till liv och utveckling och ska ha Likvärdiga villkor i våra verksamheter.

Barn har rätt till och ska ges möjlighet att uttrycka sina åsikter och dessa ska tillmäts betydelse och

Barnets bästa ska beaktas vid alla beslut som rör barn.

# Ungdomars röster om metodik och webbtjänsten Bup Skåne online

**Jag tycker att det är jättebra att ni har såna här samtal, vad ungdomar tycker och inte bara vad vuxna tycker.**

Man vill kanske inte söka hjälp direkt, bra med självhjälp.

**Jättebra webbtjänst, lätt att hitta. Här finns allt man söker!**

Viktigt med "självtester" för att förstå vad man kan göra själv och när man ska söka hjälp.

**Bilderna är talande och beskriver ämnet bra.**

Den är väldigt tydlig och enkel att använda.

**Detta är demokrati på riktigt.**

Väldigt lätt att hitta.

**Man måste få vara anonym.**



# Innehåll är målgruppsanpassade artiklar, filmer, föreläsningar, poddar och kontaktvägar

- För barn och unga
- För närstående och andra vuxna (tex lärare)



**Bup Skåne online - råd till dig som är ung**

Här hittar du fakta, självhjälp och tips på hur du kan ta hand om dig själv och din psykiska hälsa.



**Råd till dig som vuxen**

Här hittar du information och råd om hur du som förälder, närstående eller annan viktig vuxen kan hjälpa barn och unga.



Hur du kan förstå stress  
Filmen vänder sig till dig som ungdom och handlar om hur du kan förstå stress.

**Stress hos barn och unga**  
Del 1: hur du kan förstå stress

En föreläsning för dig som är barn eller ungdom



**Vad ska jag göra när jag känner mig stressad?**

Mycket stress kan vara jobbigt, men det finns flera saker du kan göra för att stressa mindre.



**Ensamhet och mobbing**

Det finns mycket du kan göra för att känna dig mindre ensam. Om du blir mobbad har du rätt till att få hjälp.



**När du känner dig ledsen eller är deprimerad**

Om du känner dig nedstämd är det viktigt att ofta göra sånt du gillar och få stöd från andra.



**När det är svårt att sova**

Det finns flera saker du kan göra när du inte kan somna eller vaknar mitt i natten.



**Om du oroar dig mycket eller känner ångest**

Att känna oro ibland är normalt. Ångest kan vara obehagligt men det är inte farligt.



**Om det är jobbigt i skolan**

Det är vanligt att tycka skolan är tråkig eller svår. Men du har rätt till att trivas i skolan och få stöd när du behöver.



**Hur funkar känslor?**

Känslor kan både vara härliga och jobbiga. Ibland kan det vara svårt att sätta ord på vad du känner och tänker.



**Vad behöver jag äta för att må bra?**

Det är okej att äta dåligt ibland, men för att må bra behöver du få i dig näring och vitaminer.



## Chatta anonymt med bup - för dig under 18

Behöver du prata med någon vuxen om hur du mår? Här kan du chatta anonymt med oss som jobbar på bup för att få råd om hur du kan må bättre. Chatten är öppen på tisdagar och torsdagar klockan 13-16.

[Om anonymitet och tystnadsplikt - så funkar chatten](#)



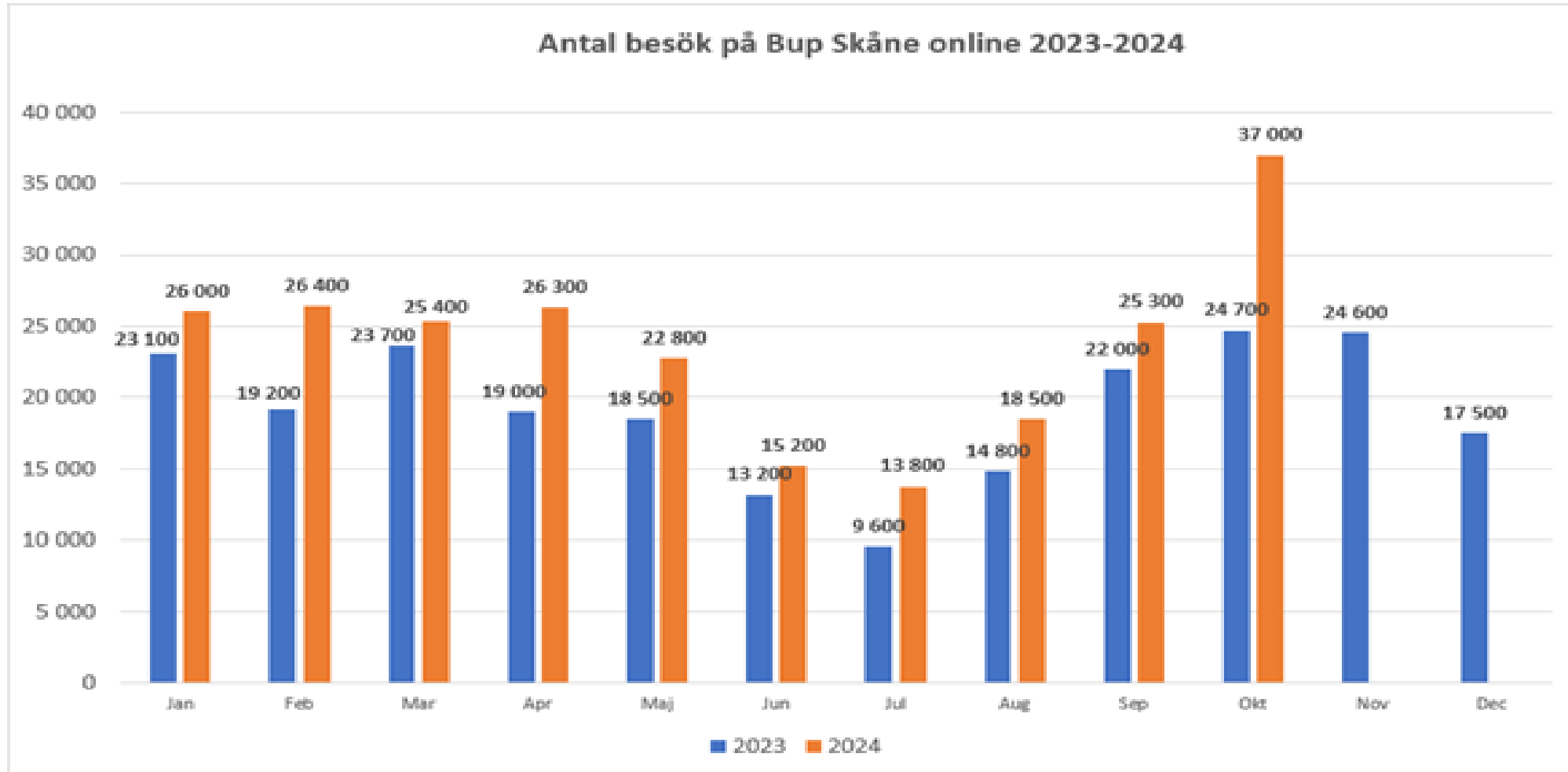


# Effekter och användning: 234 500 klick och besök (visningar olika sidor) 2023

Medeltal 19 500 visningar/mån 2023

**Nytt rekord feb 2024 26 400 visningar**

(+ ca 30 % som ej accepterar cookies och då ej räknas)





# Samlad En väg in för psykisk (o)hälsa

## Alla aktörer 0 – 22 år på Bup Skåne online

### Råd, stöd och kontaktvägar för barn och unga

Samlad digital ingång för alla mellan 0–22 år

 <p><b>Chatta anonymt</b> Du som är under 18 år kan chatta med Bup på tisdagar och torsdagar kl. 13–16. Det finns också andra du kan chatta med när vi har stängt.</p>	 <p><b>Samtal för råd och stöd - boka tid direkt</b> Du som är ung kan själv söka hjälp och boka tid för ett digitalt besök via Ung Bupkontakt eller Um Skåne online.</p>
 <p><b>En väg in - Bups telefonrådgivning</b> Du som är ung eller närstående kan ringa för att få råd, vägledning eller boka tid. Öppet vardagar kl. 08–16.30.</p>	 <p><b>Egen vårdbegäran och remiss</b> Du som är ung eller vårdnadshavare kan skicka en egen vårdbegäran. Remitterter ska använda en remissmall.</p>
 <p><b>Hjälp hos ungdomsmottagningen</b> Du som är ung kan få råd och söka hjälp hos en ungdomsmottagning eller via Um Skåne online.</p>	 <p><b>För barn mellan 0–6 år</b> Du som är vårdnadshavare till små barn kan få råd, stöd och behandling via primärvården och BVC, men också på Bup.</p>
 <p><b>För dig över 18 år</b> För dig som fyller eller är över 18 år finns det flera sätt att söka och få hjälp, till exempel hos ungdomsmottagningen eller primärvården.</p>	 <p><b>Hjälp hos Maria Skåne</b> Du som är ung och har problem med alkohol eller andra droger kan få hjälp hos Maria Skåne. Närstående kan också få hjälp.</p>
 <p><b>Hjälp hos din kommun</b> Kommunen kan erbjuda olika typer av hjälp, stöd och aktiviteter för dig som är ung, förälder och närstående.</p>	 <p><b>Om du redan har kontakt</b> Hitta e-tjänster, telefonnummer och adress till din mottagning.</p>

Som ett led i närmare samarbete och en gemensam digital En väg in med information, kontaktuppgifter och länkar till:

- Ungdomsmottagningarna
- Första Linjen
- Specialist Bup
- Maria mottagningar
- Primärvård 0-6
- För dig över 18 år (primärvård och Vup)
- Alla kommuner (sidor som riktar sig till barn/unga och närstående)

Klart april 2024

## För barn och unga

Välkommen till Bup Skåne online – webbtjänsten för barn och ungas psykiska hälsa. Här hittar du självhjälp och råd för att må bättre psykiskt och hjälpa andra. Du hittar också kontaktvägar och information om hur du kan söka hjälp.



### Råd till dig som är ung

Fakta, självhjälp och tips på hur du kan ta hand om dig själv och din psykiska hälsa.



### Råd till dig som är vuxen

Information och råd om hur du som förälder, närstående eller annan viktig vuxen kan hjälpa barn och unga.



### Kontakta oss

Du kan kontakta oss och få råd via chatt, telefon, e-tjänster, videosamtal eller få hjälp hos din kommun.



### Vad kan jag få hjälp med på Bup?

Bup erbjuder rådgivning, utredning och behandling för dig som är under 18 år och mår psykiskt dåligt.



### Första besöket på Bup

Om hur besöket går till och vad som är bra att veta inför ditt första besök på Bup.



### Filmer och poddar

Föreläsningar, korta filmer och poddar om till exempel koncentrationssvårigheter, stress och levnadsvanor.

Utveckling pågår när man klickar här kommer besökaren till nationell webbplats/1177.se "Barnens 1177"

Kontaktvägar och gemensam En väg in psykisk hälsa, samtliga aktörer och kommuner (för barn och unga 0-22 år), samt övrigt innehåll och information specifikt för Skåne

# Uppdrag En Väg In

På ett enkelt, effektivt och tillgängligt sätt säkerställa att vårdsökande får rätt hjälp genom att informera, ge råd och göra kvalificerade bedömningar utav vårdbehov. Bedömning sker utifrån tre parametrar; BCFPI, regional ansvarsfördelning och klinisk kunskap. Den medicinska bedömningen enligt ovan ska ske inom en till tre arbetsdagar.

# Standardiserade vårdprocesser (SVP)

## Likvärdiga arbetssätt utifrån varje barns behov

## Samma SVP för Första Linjen och Specialist Bup

En **tydlig struktur** för vilka utrednings- och/eller behandlingsinsatser som skall erbjudas olika patientgrupper och i vilken ordning. **Stegvis I, II och III.**

Målet är att vården ska bli mer **jämlik, patientsäker och med högre kvalitet** med standardiserade vårdprocesser.

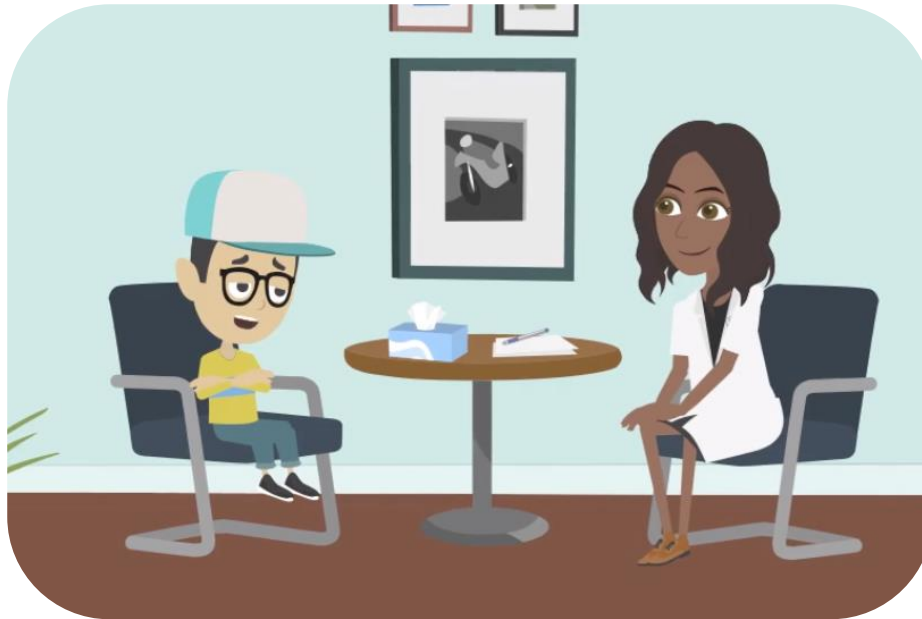
Resurser kan användas på ett mer **effektivt** sätt.

Individanpassningen utifrån **patientens vårdbehov och funktionsnivå** finns kvar.

	Barn- och ungdomspsykiatrisk utredning och diagnostik steg I Ska erbjudas alla patienter	Fördjupad utredning steg II Kan erbjudas många patienter när steg I visat sig otillräckligt	Fördjupad utredning steg III Kan erbjudas enstaka patienter när steg I+II visat sig otillräckliga
6-18 år	<p>Här inleds utredning för samtliga patienter och tillstånd oavsett ålder (se Beakta), komplexitet, svårighetsgrad och förekomst av samsjuklighet. Utredningen görs stegvis och steg I motsvarar standardiserad bedömning enligt <a href="#">BUD</a>.</p> <p>Grundregeln är att först genomföra insatserna inom steg I och sedan utvärdera resultatet.</p> <p>Komplettera med frågor under avsnitt: Utredning (Screening och Steg I) i SFBUP:s riktlinje <a href="#">Depression</a>.</p> <p>Använd skattningsrätt under flik Bas i <a href="#">Blå Appen</a>. PHQ-9 används för screening av depression.</p> <p><b>Utredning kan avslutas om:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Hållpunkter för diagnos saknas.</li> <li>Det finns en entydig bild förenlig med diagnos.</li> <li>Det finns en entydig bild förenlig med diagnos och samsjuklighet.</li> </ol> <p><b>Vid oklar klinisk bild, komplex problematik och kvarstående frågetecken, gå vidare till steg II.</b></p>	<p>Överväg organisk utredning med somatisk status och blodprov (se rekommendation 1).</p> <p>Överväg systematisk halvstrukturerad intervju (se rekommendation 3).</p> <p>Överväg att inhämta bredare information från nätverk, till exempel skola, socialförvaltning, äldre syskon eller andra personer (se rekommendation 4).</p> <p>Överväg ytterligare skattningsskalor för diagnostik, symtom och upplevt stöd i familjen, se skattningsrätt under flik Affektiva i <a href="#">Blå Appen</a> samt rekommendation 5.</p> <p>Från 13 år, överväg provtagning för droganalys och screening-instrument för substansbruk (se rekommendation 2).</p> <p><b>Utredning kan avslutas om:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Hållpunkter för diagnos saknas.</li> <li>Det finns en entydig bild förenlig med diagnos.</li> <li>Det finns en entydig bild förenlig med diagnos och samsjuklighet.</li> </ol> <p><b>Vid oklar klinisk bild, komplex problematik och kvarstående frågetecken, gå vidare till steg III.</b></p>	<p>Överväg neuropsykologisk utredning vid misstanke om svagbegävnin, problem med exekutiva funktioner, minnesstörningar eller vid otillräcklig effekt av behandling.</p>
Beakta	<p>Barn 0-4 år återfinns inom specialiserade enheter och bedöms enligt SVP Späda och små barn.</p> <p>Kartlägg suicidrisk, självskadebeteende och risk för våld i varje steg. Upprätta krisplan vid behov.</p> <p>Vanlig samsjuklighet vid depression är adhd, ångest och beroende.</p> <p>Inom Region Skåne pågår även <a href="#">Deptytet</a>.</p>		

# Patient vid Bup Skåne

Videobesök, internetförmiddlad behandling, digi/fysiskt och fysiskt besök



# Uppdrag för första linjens hälso- och sjukvård för barn i Region Skåne

Första linjen ger god och nära vård på primärvårdsnivå för att stärka den psykiska hälsan hos barn.

- ✓ Insatser ges till barn 6 tom 17 år med svåra och ihållande psykiska besvär och lindriga till medelsvåra psykiatriska tillstånd.
- ✓ Insatser är barnrättsbaserade, lättillgängliga, patientsäkra och utvecklas med barn och deras familjer. Den är effektiv och ger ett jämlikt omhändertagande.
- ✓ Insatser som är förebyggande och tidiga ges till barn och deras familjer och utgör basnivån i stegvis vård. Barn kan söka vård på egen hand och insatser kan ges utan diagnos.
- ✓ Insatser baserade på nationella riktlinjer, vård- och insatsprogram, regionala styrdokument samt aktuella överenskommelser.
- ✓ Samverkan är central och sker med för barnet aktuella verksamheter.



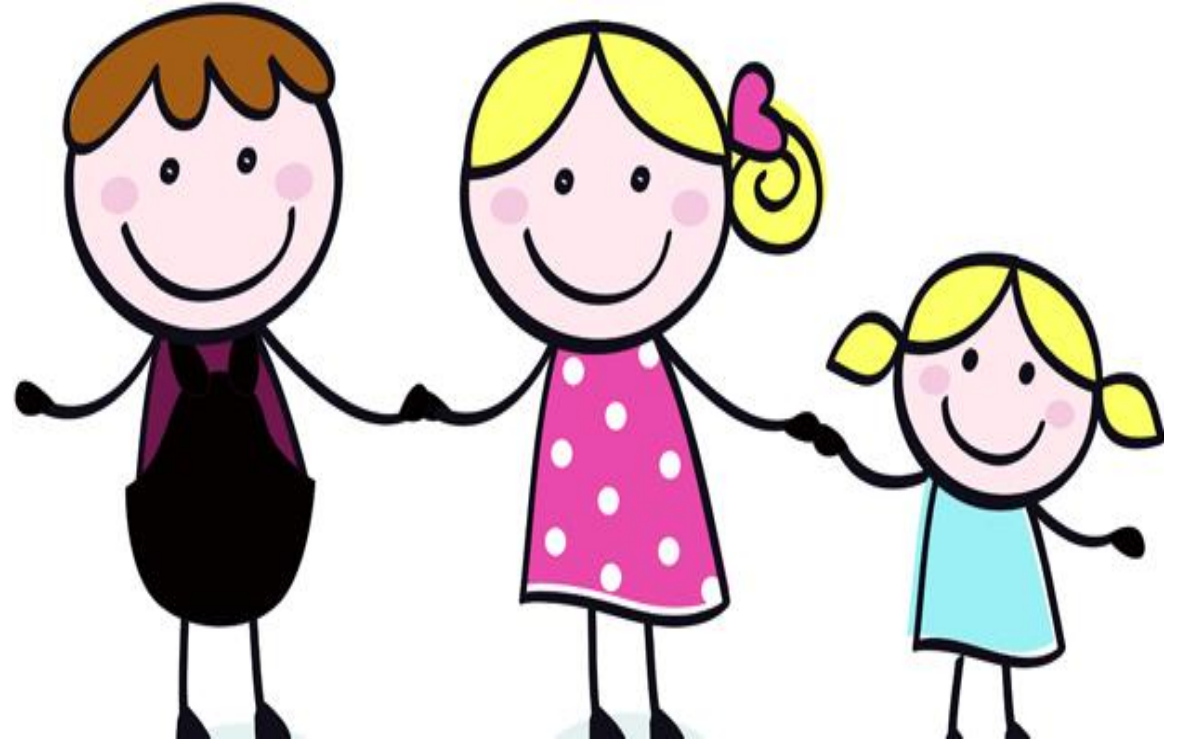
# Exempel på olika tillstånd man söker hjälp för till Första linjen

- Ångest och oro
- Nedstämdhet
- Svårigheter styra och reglera uppmärksamhet, koncentration och impulser
- Skolstress
- Kris
- Ätproblem
- Beteendeproblem



# Första linjen

- Behandling ges enligt steg 1-insats SVP
  - Ges digitalt, fysiskt eller digifysiskt
  - Gruppbehandling
  - Familjesamtal
  - Individuella samtal
- 
- Ex grupper ångestbehandling, affektreglering, neuropsykiatriska symtom, föräldrastöd



# Digitala grupper

- **Hantera oro** – psykoedukativ grupp för föräldrar som söker för oro/ångest/nervositet hos barnet
- **Hantera oro ungdom** – psykoedukativ grupp för ungdomar och föräldrar som söker för oro/ångest/nervositet hos ungdomen
- **Känslostarka barn** – psykoedukativ grupp för föräldrar till barn som söker för svårigheter gällande bla affektreglering hos barnet
- **Hantera känslor** – psykoedukativ grupp för ungdomar och föräldrar som söker för svårigheter gällande bla affektreglering hos ungdomen
- **Uppstart höstterminen -24:** Gruppbehandling vid neuropsykiatriska symtom – Hantera din vardag,
- Workshop med levnadsvanor,
- Samordna Föräldrakurs på nätet.

# Bup Digital behandling

En gemensam mottagning för Bup och Första linjen som erbjuder barn, unga och deras familjer förebyggande och behandlande digitala insatser på steg I och II, oavsett patientens vårdnivå.

## **IKBT**

**ångest/ocd/sömn-  
störning**

## **Digitala grupper**

**ångest/beteende  
syndrom/adhd**

## **Bup Online**

**webtjänst för råd och  
självhjälp**

## **Öppna**

**webbutbildningar**

# Bup Digital behandling, nuläge

Vi ser en ökad kapacitet under året

Ca 150-160 stående behandlingsplatser till IKBT

Ca 1000 grupplatser per år

Kommer gå från tre olika IKBT-program 2023 till sex under 2024

Behov av att utöka antalet program

# Forskningsmottagning Bup Lund

- Enhet varifrån vi organiserar flera stora studier
- Utbildningsmottagning
- Nära samarbete med Digitala teamet

# BUP Forskningsmottagning

Integrera kliniskt arbete - forskning - utbildning

Psykologkandidater, PTP-psykologer, sjuksköterskestudenter och läkare under utbildning

Möjlighet att organisera större studier med stora patientunderlag

Egna studier och samarbeten

Förbättra flöden för patienter som också är forskningsdeltagare

Underlätta för aktiva forskare inom Bup

# Bup Skåne anpassar verksamheten i linje med den stegvisa vården i VIP adhd



# Nationell gemensam kunskapsstyrning - vård- och insatsprogram (VIP)

- Innehåller den samlade kunskapen om insatser enligt evidens och beprövad erfarenhet
- VIP omfattar **både kommunernas och regionernas verksamheter**, underlättar samordning
- Syftar till att öka användningen av evidens- och erfarenhetsbaserad kunskap i mötet mellan personal och individ
- Nationell kunskapsstyrning till grund för Bup Skånes standardiserade vårdprocesser (SVP)

VIP:ar finns på webbplatsen [www.vardochinsats.se](http://www.vardochinsats.se)



# Handlingsplan Bup Skåne

för förbättrat omhändertagande av barn med svårigheter att styra och reglera uppmärksamhet, aktivitetsnivå och impulser

[Handlingsplan för förbättrat omhändertagande av barn med svårigheter att styra och reglera uppmärksamhet aktivitetsnivå och impulser](#)

- Varför omställning
- Hur den görs i samverkan med andra för barnet viktiga verksamheter

# Psykoedukation om koncentrationssvårigheter, impulskontroll och adhd, tillgängligt alltid för alla på Bup Skåne online

Under året kom nya steg I-insatser enligt vår uppdaterade SVP adhd, på plats på Bup online.

Huvudbudskapet är att alla kan ha svårt att koncentrera sig och styra sina impulser då och då.

Ibland är dessa svårigheter av ihållande, långvarig karaktär, har funnits innan 12 års ålder och är funktionsnedsättande. Då kan det vara aktuellt med utredning och diagnos.

Oavsett om man har en diagnos eller inte finns det flera saker både barnet/ungdomen och närstående kan göra för vardagen ska fungera bättre.

Detta är en del av Bup Skånes omställning enligt VIP adhd [Nationella vård- och insatsprogram \(vardochinsats.se\)](http://vardochinsats.se)

Det finns både artiklar för barn och unga: [Koncentrationsproblem, impulskontroll och adhd](#)

Artikel för viktiga vuxna: [Koncentrationssvårigheter, impulskontroll och adhd](#)

Och filmer på olika teman: [Koncentrationssvårigheter, impulskontroll och adhd](#)



# Psykoedukation på Bup online

## Koncentrationsproblem, impulskontroll och adhd

För dig som är ung

Att ha svårt att koncentrera sig eller styra sina impulser ibland är vanligt. Särskilt om du känner dig stressad, orolig eller har sovit dåligt.

Att ha koncentrationsproblem och andra svårigheter kan vara väldigt jobbigt och göra det svårare att klara av olika saker i vardagen. Du kanske tycker det är jobbigt i skolan eller ofta känner dig stressad och rastlös.

Det kan också kännas jobbigt att leva upp till alla krav och förväntningar. Kom ihåg att du alltid har rätt att få hjälp och stöd, oavsett om du har en diagnos eller inte.

Vad kan jag göra själv för att må bättre?



Har jag adhd?



Vad är adhd?



Utredning och att få en diagnos



Vad finns det för hjälp?



Länkar till andra bra sidor



Chatt och kontakt



För dig som är viktig vuxen

Det är vanligt att barn och unga har svårt att koncentrera sig och styra sina impulser. Det kan till exempel bero på stress, oro eller dålig sömn. Ditt stöd är viktigt, oavsett om barnet har en diagnos eller inte.

Att ha koncentrationsproblem och andra svårigheter kan vara påfrestande och göra det svårare för barnet att klara av olika saker i vardagen. Barnet kanske tycker det är jobbigt i skolan eller ofta känner sig stressad och rastlös. Under puberteten är det också vanligt att unga har sämre impulskontroll och känner många starka känslor. Oavsett om barnet har en diagnos eller inte har hen rätt att få hjälp och stöd i skolan när det behövs.

Vad kan jag som vuxen göra?



Har barnet adhd?



Vad är adhd?



Utredning och diagnos



Vad finns det för hjälp?



Mer information och råd



Sök hjälp och ta kontakt



# Omställning enligt VIP adhd

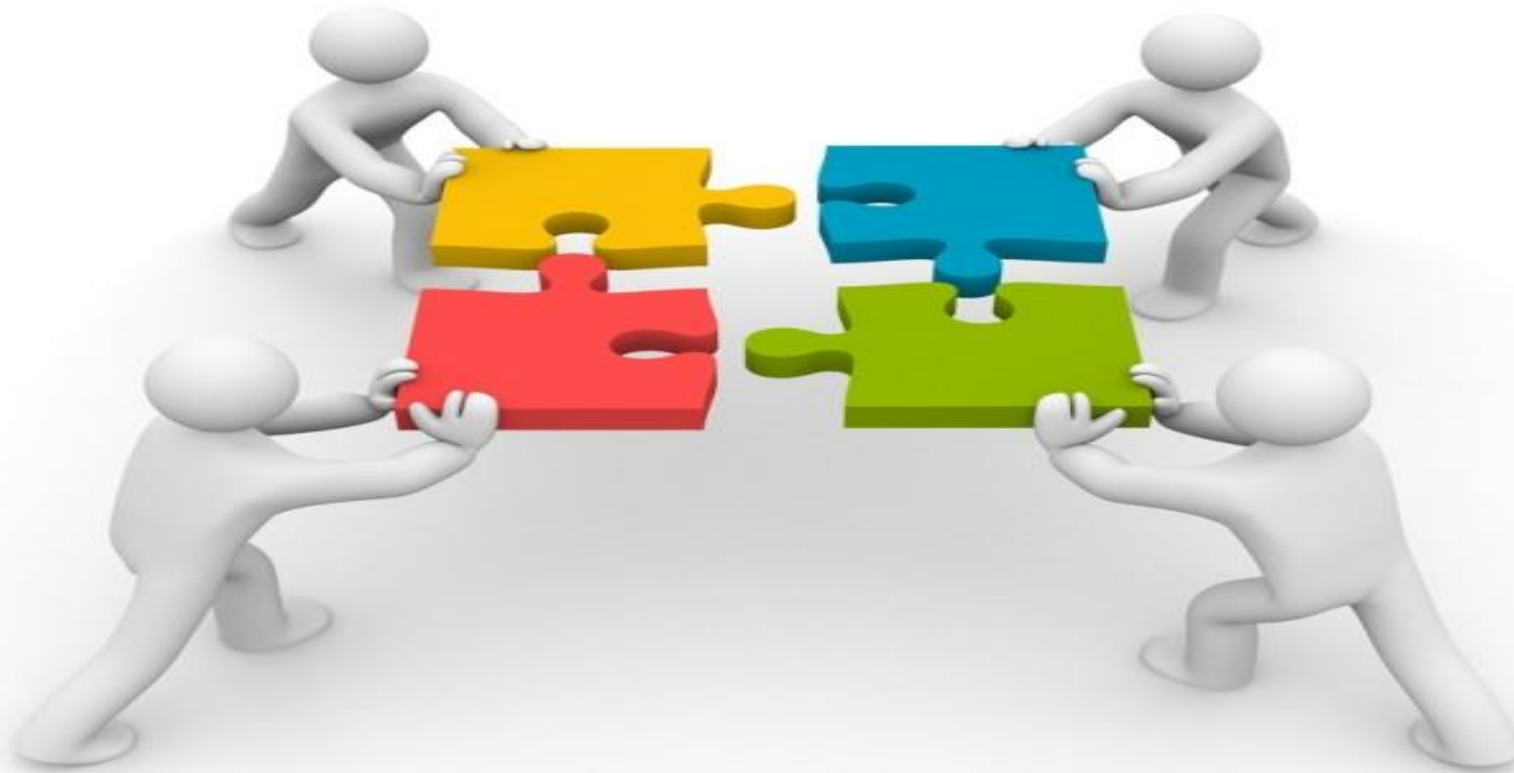
## – insats först av skola, och vid behov vården

- Stöd direkt när behov identifierats vid problematik inom koncentration, impulsivitet, aktivitetsnivå och adhd
- Flera insatser kan ges utan diagnos
- Utred endast tillräckligt mycket för att kunna erbjuda insats
- Första linjen och specialist Bup har båda uppdrag kring målgruppen
- Insatser startar redan på Bup Skåne online



Tips, råd och hjälp för unga och närstående på [Bup Skåne online](#).

# Digitala Konsultationsträffar



# Tack!

## För barn och unga

Välkommen till Bup Skåne online – webbtjänsten för barn och ungas psykiska hälsa. Här hittar du självhjälp och råd för att må bättre psykiskt och hjälpa andra. Du hittar också kontaktvägar och information om hur du kan söka hjälp.



### Råd till dig som är ung

Fakta, självhjälp och tips på hur du kan ta hand om dig själv och din psykiska hälsa.



### Råd till dig som är vuxen

Information och råd om hur du som förälder, närstående eller annan viktig vuxen kan hjälpa barn och unga.



### Kontakta oss

Du kan kontakta oss och få råd via chatt, telefon, e-tjänster, videosamtal eller få hjälp hos din kommun.



### Vad kan jag få hjälp med på Bup?

Bup erbjuder rådgivning, utredning och behandling för dig som är under 18 år och mår psykiskt dåligt.



### Första besöket på Bup

Om hur besöket går till och vad som är bra att veta inför ditt första besök på Bup.



### Filmer och poddar

Föreläsningar, korta filmer och poddar om till exempel koncentrationssvårigheter, stress och levnadsvanor.

Jeanette Horst  
Områdeschef Bup område Första linjen  
[Jeanette.horst@skane.se](mailto:Jeanette.horst@skane.se)