

Stärk ungas psykiska hälsa en guide för föreningslivet i Uppsala

Skapa trygghet, gemenskap och stöd för unga - varje möte räknas.

Kultur-, idrotts- och
fritidsförvaltningen - Idrott och fritid



Varför är detta viktigt?

Psykisk ohälsa förekommer bland barn och unga. Föreningslivet spelar en viktig roll som trygg plats där unga möts, utvecklas och får stöd. Du som ledare eller vuxen i en förening kan göra stor skillnad, utan genom att **uppmärksamma, lyssna, se och bemöta med respekt.**

Hur bemöter du unga med psykisk ohälsa

- **Var närvarande** - visa att du ser och bryr dig.
- **Lyssna utan att döma** - låt den unga få sätta ord på sina känslor.
- **Bekräfta känslor** - även om du inte förstår allt, visa att det är okej att känna som man gör.
- **Uppmuntra till att söka hjälp** - du behöver inte lösa problemen, men du kan hjälpa till att hitta stöd.
- **Var tydlig med gränser** - skapa trygghet genom struktur.

Tips till föreningen

- **Idrottsföreningar** - Utför RF-SISU Upplands *Ledare som lyssnar*. RF-SISU Uppland erbjuder utbildningen, en lokal variant av Folkhälsomyndighetens nationella e-utbildning om psykisk hälsa hos barn och unga. Idrottsledare får verktyg att möta unga med trygghet och förståelse. Utbildningen stärker ledarskapet och främjar en inkluderande miljö där alla barn kan må bra och utvecklas.
- **Icke idrottsföreningar** - Utför Folkhälsomyndighetens e-utbildning *Ledare som lyssnar*. *Ledare som lyssnar* är en kostnadsfri webbutbildning som ger barn- och ungdomsledare grundläggande kunskap om psykisk hälsa, hur man upptäcker psykisk ohälsa och hur man kan stötta unga.
- **Suizid zero** - Idrottshoppet erbjuder idrottsrörelsen ett grundläggande material för att främja psykisk hälsa och förebygga självmord. Idrottshoppet är ett digitalt stödmaterial.
- Skapa en trygg miljö där alla får vara sig själva.
- Våga fråga om ni är oroliga för någon.
- Ha rutiner för hur ni agerar om ni är oroliga för någon.



Lokala kontaktvägar vid oro eller behov av stöd:

OBS! Om du misstänker akut fara för personens liv.

- Kontakta SOS Alarm - 112 alternativt
- Om det gäller person över 18 år, följ med eller se till att anhöriga eller annan person/personal/ledare följer med personen till Akademiska sjukhusets akutmottagning för vuxenpsykiatri - Ingång 12.
- Om det gäller en person under 18 år, följ med eller se till att anhöriga eller annan person/personal/ledare följer med personen till Akademiska sjukhusets akutmottagning för barn och ungdomspsykiatri - ingång 10.

- **Ungdomscentrum (13-20 år)**

Rådgivning, samtalsstöd, ungdomscoach
uppsala.se/ungdomscentrum,

- **En väg in - Barn och ungdomshälsan (6-18 år)**

Rådgivning och vägledning till rätt vård
1177.se – En väg in
Tel: 018-611 25 29

- **Jourhavande kompis**

Anonym chatt för unga upp till 25 år
www.jourhavandekompis.se

- **Mind Självordslinjen**

www.mind.se
Tel: 90101

- **Unga Lukas**

En anonym stödchatt för unga mellan 13-25 år
<https://ungalukas.se>

- **Studenthälsan**

Tips för de som studerar på universitet och högskola
<https://studenthalsa.se/psykisk-halsa/>

- **UMO**

Ungdomsmottagningarnas webbplats för alla som är mellan 13-25 år.
<https://www.umo.se> samt
Digital ungdomsmottagning
<https://www.umo.se/att-ta-hjalp/ungdomsmottagningen/digitala-ungdomsmottagningar/>

- **Suicid Zero**

Idrottshoppet är ett digitalt stödmaterial till tränare och ledare i att jobba aktivt för att främja psykisk hälsa och förebygga självmord. Materialet kräver inga förkunskaper och är framtaget i samarbete med ledande suicidexperter.

<https://suicidezero.se/utbildningar/introduktion-idrottshoppet/idrottshoppet/>

- **Din psykiska hälsa**

Folkhälsomyndighetens sida med stöd, tips och råd.

<https://dinpsykiskahalsa.se>

- **Nexus resurscentrum mot hedersrelaterat våld**

Specialiserat stöd för personer som är utsatta för hedersrelaterat våld och förtyck.

uppsala.se/nexus-hedersvald

Tel: 018-727 52 47

- **Orosanmälan Uppsala kommun**

Om du misstänker att ett barn eller ungdom far illa

uppsala.se/orosanmalan

Tel: 018-727 52 30



KONTAKT

Föreningsstöd
E-post: bidrag@uppsala.se
www.uppsala.se