

Vad gör vi på UPH?



UPH står för Ungas psykiska hälsa. Det är ett ställe som jobbar med barn och unga mellan 6-17 år som mår dåligt. Din/dina vuxna kan också få stöd i att hjälpa dig på bästa sätt.

På UPH jobbar personer som har mycket kunskap kring att hjälpa barn och unga. Personalen kallas för behandlare.

Det här kan UPH hjälpa till med:



Telefonrådgivning

Du och din/dina vuxna kan få hjälp och råd genom att prata i telefon med personalen på UPH. Telefonsamtalet brukar vara 10-15 minuter långt. Då frågar personalen om hur du har det och vad ni behöver hjälp med.

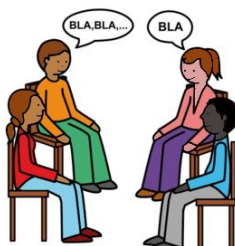
Efter telefonsamtalet bokas ett besök till UPH. Om personalen tror att ni kan få bättre hjälp på ett annat ställe, får ni tips om var ni kan gå istället.



Individuell behandling

Det första besöket på UPH kallas för nybesök. Din/dina vuxna följer med. Ibland skickar UPH ett brev efter besöket, till ett annat ställe där ni kan få hjälp. I brevet står information om dig. Ett sånt brev kallas för remiss.

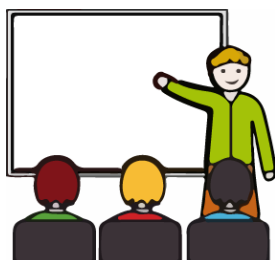
Ibland fortsätter behandlaren och familjen att träffas på UPH, ungefär 1-5 gånger till. Din/dina vuxna sitter med under delar av samtalet. Ibland träffar behandlaren bara din/dina vuxna.



Gruppbehandling

På UPH finns det också många bra grupper för barn och unga. Då träffar du andra i ungefär samma ålder och som behöver hjälp med liknande saker. En eller två behandlare leder gruppen. På vissa grupper är både barn och deras vuxna med.

Vissa grupper är i UPH:s lokaler och vissa grupper är på internet. Oftast träffas ni 8-10 gånger i gruppen.



Utbildning för vuxna

Det finns också grupper för din/dina vuxna. Då håller en eller två behandlare i olika lektioner. Där lär sig din/dina vuxna hur de kan hjälpa dig med det som är svårt. Vuxengrupperna träffas ungefär 3-5 gånger.