

Föreläsningar och gruppinsatser

Barn- och ungdomsentrén erbjuder föreläsningar inom olika ämnen:

Ångestskola	En utbildning för att ge grundläggande information om oro/ångest och strategier/verktyg till föräldrar och barn med möjlighet att ställa frågor. Passar barn i åldrarna 9–14 år med föräldrar/anhöriga. Uppdelad på 4 tillfällen. Viktigt att delta på samtliga tillfällen i sin omgång.
Känsluskolan	En utbildning som föräldrar och barn deltar i tillsammans med fokus på att förstå och hantera känslor. Den riktar sig till barn och ungdomar samt era föräldrar som är i åldersgruppen 6–12 år. Den är uppdelad på 3 tillfällen. Viktigt att delta på samtliga tillfällen i sin omgång.
Hantera vardagen på enklare sätt	En utbildning med fokus på att stötta sitt barn i vardagen med strategier och hjälpmedel för en så fungerande vardag som möjligt. Kognitivt stöd kan göra det lättare att förstå, minnas, tänka, planera och hantera tid.
Temabaserad föreläsning	<ul style="list-style-type: none">• Att ställa rimliga krav, bygga en god relation och stärka ett barns självkänsla• Att bemöta starka känslor och konflikter• Att bemöta ett barn som är nedstämt• Att bemöta ett barn som har ångest• Sömn och strategier

Var kan jag hitta mer information om datum och tider?

På vår sida på 1177.se under "Vårt utbud" kan ni hitta information om datum och tider. Det är även på den sidan som ni anmäler er till våra gruppinsatser.



Välkommen till
Barn- och ungdomsentrén
Psykisk hälsa

Barn- och ungdomsentrén är en mottagning för dig eller om du som förälder oroar dig för ditt barns psykiska mående och bor i Västernorrland.

Vi tillhör primärvården, vilket innebär att vi är som en vårdcentral men jobbar bara med psykisk hälsa. Vi träffar dig som är barn, ungdom och dig som är förälder eller vårdnadshavare.

Du behöver inte veta varför du mår dåligt. Är du orolig, rädd, ledsen, arg eller något annat som känns jobbigt kan du komma till oss.

Ibland kan det vara så att du kommer hit för att någon annan är orolig för dig och då är det helt okej att du är med och bara lyssnar. Många som kommer hit tycker det känns bra efteråt även om det var otäckt innan.

Vi kan hjälpa dig att fråga saker som du inte vågat fråga förut, så att du kan få svar om sådant som är viktigt för dig. Vi kan hjälpa dig att sortera, förstå och förändra saker i din vardag eller sådant som påverkar ditt mående.

Hos oss kan besök ske både digitalt och fysiskt på en mottagning. För att hitta våra mottagningar kan du gå till vår sida på www.1177.se (Barn- och ungdomsentrén – Psykisk hälsa)

Vi som jobbar här är psykologer, kuratorer och arbetsterapeut som är vana att träffa och hjälpa barn och unga som mår dåligt.



Barn- och ungdomsentrén kan nu hjälpa dig som är mellan 6–14 år och dina vårdnadshavare med besvär som:

- Nedstämdhet
- Oro, rädsla och ångest
- Stress och sömnbesvär som påverkar vardagen
- Samspel/anknytning

Successivt kommer vi utöka verksamheten för att så småningom kunna hjälpa dig som är mellan 6–17 år och dina vårdnadshavare.

**Barn- och ungdomsentrén
på Instagram:**



**Barn- och ungdomsentrén
på 1177:**



Scanna
QR-koderna med
din kamerabil,
För att direkt
besöka Barn- och
ungdomsentréns
Instagram eller
1177-sida.